Die vhs
Volkshochschulen

VHS-Programmheft

Herbst/Winter 2014/2015

Gesellschaft
Beruf
Sprachen
Gesundheit
Kultur
Spezial
Junge vhs
Lernen mit Muße

... der Qualität verpflichtet!

unterallgäu landkreis

EFQM Committed to excellence

www.vhs-ua.de

www.facebook.com/vhs.ua

VOLKSHOCHSCHULEN
IM LANDKREIS
UNTERALLGÄU E.V.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

von links: Robert Pade, Stefanie Möller-Magg, Claudia Miller, Monika Gausepohl, Angelika Knittel

Wir machen den Weg frei.

Das Immobilien-Team der VR-Bank

» **Ob KAUF oder VERKAUF..... auf unsere kompetente Unterstützung rund um die Immobilie können Sie bauen.**

Immobilienbüro Memmingen Telefon 08331 / 82 00 - 379
Immobilienbüro Mindelheim Telefon 08261 / 76 92 - 33

» direkt + persönlich «

VR-Bank Memmingen eG

www.vr-memmingen.de

vhs – der Qualität verpflichtet

Woran erkennen wir, dass etwas gut ist? Welche Kriterien legen wir bei der Bewertung an?

Im Bereich des Bildungswesens hat die Kultusministerkonferenz mit dem sogenannten *Konstanzer Beschluss* vom Oktober 1997 bereits eingeleitete Prozesse der Qualitätssicherung im Schulwesen aufgegriffen und die Grundlagen für eine kontinuierliche Qualitätssicherung im deutschen Bildungssystem gelegt.

Die Leistungsfähigkeit unseres Bildungssystems wird dabei durch eine gemeinsame Bildungsberichterstattung von Bund und Ländern aufgezeigt. Ausgehend von der Leitidee der „Bildung im Lebenslauf" bietet der nationale Bildungsbericht einen Überblick über das deutsche Bildungswesen, angefangen bei der frühkindlichen Bildung über die allgemeinbildende Schule, die berufliche Bildung und die Hochschule bis hin zur Weiterbildung einschließlich des informellen Lernens. Der Bildungsbericht erscheint alle zwei Jahre und informiert die Öffentlichkeit auf der Grundlage abgesicherter Daten über Rahmenbedingungen, Ergebnisse und Erträge von Bildungsprozessen im Lebenslauf.

Die Volkshochschulen sind verlässlicher Partner und die größte Einrichtung für Erwachsenenbildung in Deutschland. In Preis-Leistungs-Vergleichen mit privaten Bildungsanbietern wird den Volkshochschulen regelmäßig eine hohe Qualität bescheinigt.

Und wie sieht die Bevölkerung im Unterallgäu das? Aus einer Umfrage (*) aus dem Jahr 2011 wissen wir, dass Qualität, Kompetenz und Seriosität zu den wichtigsten Eigenschaften eines guten Bildungsanbieters zählen. Die Wohnortnähe des Angebotes wird noch höher bewertet als der Preis.

Die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu arbeiten seit 2005 kontinuierlich an der Verbesserung Ihres Angebotes und haben jetzt erneut die Zertifizierung ´Committed to Excellence´ nach EFQM (European Foundation for Quality Management) erreicht.

Mit einem vielfältigen Kursangebot möchten wir Sie auch in diesem Semester wieder für eine Weiterbildung begeistern. Nutzen Sie die Angebote Ihrer Volkshochschule vor Ort!

Dr. Stephan Winter, Vorsitzender

(*) **Weiterbildungsverhalten und –interessen im Landkreis Unterallgäu**, Diplomarbeit von Simone Döhl an der Universität Augsburg, philosophisch-sozialwissenschaftliche Fakultät, Lehrstuhl für Pädagogik mit Berücksichtigung der Erwachsenenbildung und außerschulischen Jugendbildung

Die vhs Orte im Landkreis Unterallgäu

Vorstand der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

Vorsitzender:
Bürgermeister Dr. Stephan Winter, Mindelheim
stellvertr. Vorsitzender:
Peter Kraus, Kulturamtsleiter, Ottobeuren
stellvertr. Vorsitzender:
Karl Overbeck, OStR. i. R., Bad Wörishofen

Landrat Hans-Joachim Weirather, Unterallgäu
Anton Fleck, Tussenhausen
Bürgermeister Hermann Lochbronner, Kirchheim
Michael Schulz, Wiedergeltingen
Bürgermeister Robert Sturm, Ettringen
Hans Schindele, Rektor, Rammingen
Rainer Wirth, Studiendirektor, Mindelheim
Gabriele Trittler, örtliche vhs-Leiterin, Tussenhausen

Zentrale Geschäftsstelle in Mindelheim

Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
Maximilianstraße 60
87719 Mindelheim
Telefon: 0 82 61 - 91 24
Telefax: 0 82 61 - 46 34
E-Mail: info@vhs-ua.de
Web: www.vhs-ua.de

Öffnungszeiten:

Montag	9 - 12 Uhr und 15 - 17 Uhr
Dienstag	9 - 12 Uhr
Mittwoch	9 - 12 Uhr
Donnerstag	9 - 17 Uhr durchgehend geöffnet
Freitag	9 - 12 Uhr sowie nach Vereinbarung

Bankverbindung:
Sparkasse
Memmingen-Lindau-Mindelheim
BLZ: 731 500 00
Konto: 810 002 691
BIC: BYLADEM1MLM
IBAN: DE68 7315 0000 0810 0026 91

Geschäftsstelle Bad Wörishofen

Volkshochschule Bad Wörishofen
Rathaus
Bgm.-Ledermann-Str. 1
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 0 82 47 - 96 90 35
Telefax: 0 82 47 - 96 90 177
badwoerishofen@vhs-ua.de

Leitung: Karl Overbeck, OStR. i. R.
Verwaltung: Edeltraud Richtsfeld

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30 - 12.00 Uhr

Bankverbindung:
Sparkasse
Bad Wörishofen
BLZ: 731 500 00
Konto: 620 603 811
BIC: BYLADEM1MLM
IBAN: DE68 7315 0000 0620 6038 11

Mitarbeiterinnen der VHS

Renate Deffner M.A.,
Leiterin der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu

Simone Döhl
Dipl.-Päd. (Univ.),
Pädagogische Mitarbeiterin

Bettina Ertl
Verwaltung, Integration und Einbürgerung

Christa Abt
Verwaltung

Ilse Bauer
Verwaltung

Susanne Schäffeler
Buchhaltung

Mitarbeiterinnen im Bildungstreff • Maximilianstraße 61

Birgit Steudter-Adl Amini
Bildungsberatung
Telefon: 0 82 61 - 73 83 03

Claudia Bänsch
Integration
Pädagogische Mitarbeiterin
Telefon: 0 82 61 - 73 84 43

VHS 86825 Bad Wörishofen
Leitung: Karl Overbeck, OStR. i. R.
Anmeldung unter
Telefon: 0 82 47 - 96 90 35

VHS 86825 Bad Wörishofen
Verwaltung: Edeltraud Richtsfeld
Anmeldung unter
Telefon: 0 82 47 - 96 90 35

VHS 87742 Dirlewang
Leitung: Margit Schorer
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim

VHS 86833 Ettringen
Leitung: Melanie Restle
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim

VHS 87757 Kirchheim
Leitung: Ulrike Kind
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim

VHS 87772 Pfaffenhausen
Leitung: Sigrid Schmid
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim

VHS 86874 Tussenhausen
Leitung: Gabriele Trittler
Anmeldung über die Gemeinde
Telefon: 0 82 68 - 9 09 10

VHS 87739 Breitenbrunn
Leitung: Monika Geiger
Anmeldung über die Gemeinde
Telefon: 0 82 63 - 381

VHS 86865 Markt Wald
Leitung: Ralf Wohlfahrt
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim

VHS 87724 Ottobeuren
Leitung:
Alexandra Ripfel
und Andrea Gögler

Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim

Impressum

Herausgeber und Texte:
Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.

Umbruch/Satz/Anzeigen:
Manuela Spennesberger, www.mas-arbeit.de

Fotos:
Archiv/VHS, Zauberwald/Dominik Maier
Seite 45: © afxhome - Fotolia.com
Seite 48: © lenets_tan - Fotolia.com
Seite 48: © S_Robert Kneschke
Seite 72: © Ariwasabi - Fotolia.com

Titelbild:
© andròmina - Fotolia.com

Druck:
MESAPRINT, Alpina-Ring 3, 86807 Buchloe

VHS 86871 Rammingen
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim
Telefon: 0 82 61 - 91 24

Die vhs Volkshochschulen

VHS 87754 Kammlach
Anmeldung über die zentrale
Geschäftsstelle in Mindelheim
Telefon: 0 82 61 - 91 24

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	3
Organisatorisches und Mitarbeiter/-innen	Seite	4
Außenstellenleiter/-innen	Seite	5
Inhaltsverzeichnis	Seite	6 - 7
Kalender	Seite	8
Veranstaltungsangebote nach Programmbereichen	Seite	9 - 92
Adressen von Nachbarvolkshochschulen	Seite	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite	92
Leitbild	Seite	96
Lagepläne und Veranstaltungsorte	Seite	97
Anmeldeformulare	Seite	98

Gesellschaft und Leben

Lesen / Bücherei	Seite 9	**Konzentration und Gedächtnis**	Seite 11
Patientenverfügung	Seite 9	**Psychologie**	Seite 12
Recht	Seite 10	**Natur**	Seite 16
Pädagogik	Seite 10	**Studium Generale**	Seite 18

Beruf und Karriere

Berufliche Kompetenzen		**EDV**	
Assessment Center	Seite 20	Betriebssystem	Seite 26
Bildungsberatung	Seite 20	Office 365	Seite 27
Bewerbungstraining	Seite 21	EDV Grundlagen	Seite 27
Kommunikation	Seite 21	Word	Seite 29
		Excel	Seite 29
Kaufmännische Kompetenzen	Seite 22	PowerPoint	Seite 31
Xpert Business	Seite 23	Outlook	Seite 31
		Bildbearbeitung	Seite 31
Servierkurs	Seite 24	Internet und E-Mail	Seite 32
Prüfungsvorbereitung	Seite 24	Ebay	Seite 33
		Facebook	Seite 33
Computerschreiben	Seite 25	Smartphone - und Tabletbedienung	Seite 33
		Datensicherheit	Seite 34

Sprachen und Verständigung

Sprachenlernen mit System	Seite 35	Französisch	Seite 42
Einbürgerungsprüfung	Seite 36	Italienisch	Seite 43
Integrationskurse	Seite 36	Spanisch	Seite 45
Orientierungskurs	Seite 38	Kroatisch	Seite 46
Deutsch A1	Seite 38	Polnisch	Seite 47
Deutsch B2	Seite 39	Türkisch	Seite 47
Besser lesen und schreiben	Seite 39	Russisch	Seite 47
Englisch	Seite 40	Chinesisch	Seite 47

Gesundheit und Fitness

Lady´s Day Seite 48
Styling / Hautpflege Seite 49
Sehtraining Seite 50
Entspannung / Autogenes Training Seite 50
Jonglieren Seite 53

Fernöstliche Methoden der Körpererfahrung
Yoga / Hatha Yoga Seite 53
Fünf >>Tibeter <<® Seite 58
Pilates Seite 58
Gyrokinesis® Seite 60
Tai Chi Seite 60
Qi Gong Seite 61
Feldenkrais Methode Seite 62
Klangschalen Seite 63
Massagetechniken Seite 63

Rückenschule und Beckenboden
Rückenschule / Beckenboden Seite 64
Dornmethode Seite 65

Stuhlgymnastik Seite 65

Wassergymnastik Seite 65
Schwimmkurs Seite 66

Selbstverteidigung Seite 66

Fitness und Bodyforming
Walking Seite 67
Fitness und Bodyforming Seite 68
Bokwa® Seite 70
Zumba® Seite 71
Spinning Seite 75
Gerätetraining Seite 75

Allgemeine Gesundheit / Heilmethoden
Gesünderes Leben Seite 75
Ernährung / Entschlackung Seite 77
Homöopathie Seite 78
Gesund mit Kneipp Seite 78

Kultur und Gestalten

Kreatives Gestalten
Töpfern / Keramik / Basteln Seite 78
Grünholzschnitzen Seite 80
Weidenflechten Seite 80
Seifen-/Salbenherstellung Seite 81
Schmuckherstellung Seite 82
Handarbeiten / Nähen Seite 82

Mal- und Zeichenkurse Seite 83

Fotografie Seite 84

Musik Seite 86

Tanz
Tanzkurse Seite 86
Orientalischer Tanz Seite 87
Tanzen als Ressource Seite 87
Square Dance Seite 87

Spezial und mehr

Frischkäseherstellung Seite 88

Kochen und Backen
Kochen und Backen für Kinder Seite 88
Kochen für Männer Seite 88
Kochen und Backen für Erwachsene Seite 89

Was Sie über Wein wissen sollten Seite 91

Schach Seite 92

Beruf

Berufliche Qualifikation Seite 93

Junge vhs

Junge VHS Seite 94

Lernen mit Muße

Lernen mit Muße Seite 95

Hinweise zur Anmeldung

Sie können sich jederzeit wie folgt anmelden:

- Persönlich oder per Post in unseren Geschäftsstellen in Mindelheim oder Bad Wörishofen
- Telefonisch in Mindelheim unter Telefon: 0 82 61 - 91 24 oder in Bad Wörishofen unter Telefon: 0 82 47 - 96 90 35 zu den angegebenen Geschäftszeiten
- Per Fax unter Fax-Nr. 0 82 61- 46 34 oder 0 82 47 - 96 90 177
- Über unsere Homepage unter www.vhs-ua.de oder per E-Mail unter anmeldung@vhs-ua.de

Telefonische Beratungen führen wir gerne unter Telefon: 0 82 61 - 91 24 sowie unter Telefon: 0 82 47 - 96 90 35 zu den angegebenen Geschäftszeiten durch. Telefonische Anmeldungen sind dann möglich, wenn Sie schon einmal Kurse bei der VHS besucht haben und Ihre Adressdaten sowie Ihre Bankverbindung bei der VHS bekannt sind. Bei einer erstmaligen telefonischen Kontaktaufnahme bitten wir Sie, Ihre persönlichen Daten per Brief oder Fax nachzureichen.

Unsere örtlichen Volkshochschulen in Bad Wörishofen, Breitenbrunn und Tussenhausen können Sie auch direkt kontaktieren.

Die Bezahlung der Kursgebühren soll in der Regel durch Abbuchung im Lastschriftverfahren erfolgen. Barzahlungen sind ausschließlich in den Geschäftsstellen möglich. Die Kursanmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs vorgenommen. In der Regel stehen ausreichend Kurs- und Seminarplätze zur Verfügung. Im Bedarfsfall bemüht sich die Volkshochschule um zusätzliche Angebote. ***Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die am Ende des Heftes abgedruckt sind.***

Kalendarium für Herbst/Winter-Semester 2014/2015

Ferien / Feiertage

September 2014	Oktober 2014	November 2014	Dezember 2014	Januar 2015	Februar 2015
01 Mo	01 Mi	01 Sa	01 Mo	01 Do	01 So
02 Di	02 Do	02 So	02 Di	02 Fr	02 Mo
03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Mi	03 Sa	03 Di
04 Do	04 Sa	04 Di	04 Do	04 So	04 Mi
05 Fr	05 So	05 Mi	05 Fr	05 Mo	05 Do
06 Sa	06 Mo	06 Do	06 Sa	06 Di	06 Fr
07 So	07 Di	07 Fr	07 So	07 Mi	07 Sa
08 Mo	08 Mi	08 Sa	08 Mo	08 Do	08 So
09 Di	09 Do	09 So	09 Di	09 Fr	09 Mo
10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi
12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do
13 Sa	13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa
15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So
16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo
17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di
18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi
19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 Do
20 Sa	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa
22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So
23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo
24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 Di
25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Mi
26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Do
27 Sa	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa
29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do	
30 Di	30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	
	31 Fr		31 Mi	31 Sa	

Lesen / Bücherei

11_002 Mindelheim

Miteinander Zeitung lesen

Wer regelmäßig seine Tageszeitung liest, erweitert seinen Horizont, ist besser sozial integriert und erfolgreicher im Beruf.

Wir treffen uns einmal die Woche zum Zeitung Lesen und um miteinander über ausgewählte Artikel zu diskutieren. Wer Lust hat, seine Lesefertigkeit zu steigern, seine Deutschkenntnisse zu vertiefen oder seine Sprachkompetenz zu verbessern, ist eingeladen, an den Treffen teilzunehmen.

Die Zeitungen sind vorhanden. Die Schwerpunkte richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden.

Es handelt sich hierbei um ein Angebot in Kooperation mit „Schaffenslust", der Freiwilligenagentur Memmingen-Unterallgäu. Es fallen keine Kursgebühren an, um Anmeldung wird aber gebeten.

Do, 18. Sep. 14 bis Do, 16. Okt. 14, 10.00 - 11.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Stadtbücherei, Mindelgasse 1
Horst Moritz, Dipl. Ing.

11_005 Mindelheim

E-Books & Co.: Downloads aus der Bücherei - Wie geht das?

Sie haben einen E-Book-Reader oder überlegen sich einen zuzulegen? Sie möchten Bücher auf Ihr Tablet laden? In dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie in der Bücherei elektronische Medien ausleihen können und welche technischen Voraussetzungen (Programme und Geräte) Sie dafür benötigen.

Di, 11. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Stadtbücherei, Mindelgasse 1
Verena Bickel, Dipl. Bibliothekarin, € 3,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

Patientenverfügung

11_020 Bad Wörishofen

Wann wird die Patientenverfügung extrem wichtig?

1. Abend: Vortrag mit hilfreichen Praxis-Beispielen

Jeder wird sterben, die Frage ist nur: wie? Qualvoll im Krankenhaus? Dement im Heim? Trotzdem wird dieses Thema häufig nicht rechtzeitig so für die Ärzte formuliert, dass dramatische Lebensverlängerungen sicher vermieden werden können. Der Referent verfügt über die maßgeblichen Informationen zu diesem Thema einschließlich der Gesetzeslage seit dem 01.09.2009, des letzten BGH-Grundsatz-Urteils vom 25.06.2010 und der Grundsatzentscheidung des Deutschen Ärztetages vom 01.06.2011. Im Seminar werden alle acht entscheidenden Punkte abgearbeitet (mit hilfreichen Praxis-Beispielen des "ZDF"- Filmmaterials), sodass bei jedem Teilnehmer das Recht zur Selbstbestimmung auch im Extremfall mit Vermögensschutz funktionieren kann.

Di, 11. Nov. 14, 19.00 - 20.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Theo Buck, Fach-Referent Hospiz-Akademie, € 7,-

11_021 Bad Wörishofen

Komplette Erstellung einer Patientenverfügung

2. Abend: Lose Gruppen-Arbeit

In Ergänzung zum Vortrag kann mit Hinweisen des Referenten die Patientenverfügung einschließlich der zugehörigen Vorsorgevollmacht (oder Betreuungsverfügung) komplett erstellt werden. Die Formularseiten werden groß dargestellt und punktuell vom Referenten erläutert.

Angehörige oder Bekannte der Vortragsteilnehmer können gebührenpflichtig ebenfalls daran teilnehmen.

Di, 18. Nov. 14, 19.00 - 20.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Theo Buck, Fach-Referent Hospiz-Akademie, € 7,-

Ritter Rost in der Stadtbücherei

Am Montag, den 3. November 2014, lädt die Stadtbücherei Mindelheim Kinder im Vor- und Grundschulalter zu einer musikalischen Lesung mit Partricia Prawit ein.

Eine Stunde lang erzählt sie vom beliebten Ritter Rost und schlüpft stimmlich und mimisch in all die unterschiedlichen Charaktere, ist mal keifende Tante, scheppernder Ritter, krächzender Drache oder schauriges Gespenst. Mit im Gepäck hat sie die Geschichte „Ritter Rost und das Gespenst", zahlreiche Ritter-Rost-Dias und jede Menge Musik.

Die Veranstaltung beginnt um 16 Uhr • Der Eintritt beträgt 3 Euro • Vorverkauf: Stadtbücherei MN (08261-21701)

Patricia Prawit

Geschichten um 11

Jeweils Samstag um 11 Uhr wird in der Stadtbücherei Mindelheim ein Buch geöffnet und vorgelesen.
Kinder ab 4 Jahre können in immer neue Geschichten eintauchen und sich verzaubern lassen.

Dauer ca. 30 Minuten • Eine Anmeldung für das kostenfreie Angebot ist nicht nötig.

Kommen Sie einfach mit Ihren Kindern vorbei.

Termine: Samstag, 27.09.14, 18.10.14, 22.11.14 • Beginn 11.00 Uhr

Recht

12_000 Bad Wörishofen

Erben und Vererben - aber richtig!

Für alle, die ein Testament errichten wollen oder als Erbe in Betracht kommen. Das Seminar gibt anhand von Beispielen einen Überblick über das Erbrecht und das Erbschaftssteuerrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Kosten von Pflege. Außerdem werden die Kosten der Testamentserrichtung beim Rechtsanwalt oder Notar angesprochen.

Mo, 13. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Dr. Holger Hoffmann, Fachanwalt, € 10,-

12_009 Bad Wörishofen

Nebenkosten richtig abrechnen

Zielpersonen: Vermieter, die ihre Nebenkosten selbst abrechnen. Themen: Unterscheidung Betriebskosten/Heizkosten, Wohnflächenansatz, unterschiedliche Verteilungsschlüssel, Anforderungen an eine Abrechnung. Die aktuellen Neuerungen werden ebenfalls erläutert. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Mo, 19. Jan. 15, 18.30 - 20.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Martin Hindelang, Kaufmann der Wohnungswirtschaft, € 12,-

12_018 Bad Wörishofen

Tipps für Vermieter

Das Mietschutzrecht schränkt die Handlungsfreiheit des Vermieters ein. In dem Vortrag zeigen wir Spielräume auf, die trotzdem bestehen - von der Auswahl des neuen Mieters über den Vertragsabschluss bis zur Kündigung eines Miet- oder Pachtverhältnisses über Gebäude. Themen sind u.a.: Wo gibt es Informationen über einen neuen Mieter? Ausschlusskriterien für neue Mieter. Formularverträge richtig handhaben. Verhalten gegenüber säumigen Mietern.

Mo, 3. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Dr. Renate Bens, Fachanwältin für
Miet- und Wohnungseigentumsrecht, € 10,-

12_020 Bad Wörishofen

Unterhalt für die eigenen Eltern, wann was bezahlt werden muss

Wenn die Eltern zum Pflegefall werden, sind nicht nur die psychischen Belastungen enorm. Auch finanzielle Fragen können zur familiären Zerreißprobe werden. Wenn die eigenen Eltern im Pflegeheim untergebracht werden müssen, wirft diese Situation für die erwachsenen Kinder viele Fragen auf: Wer bezahlt das Pflegeheim, wenn das Geld der Eltern nicht reicht? Müssen die erwachsenen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen? Und wenn ja, wieviel? Wird das Schwiegerkind mit zur Kasse gebeten? Schließlich führen sie mittlerweile ihr eigenes Leben und haben sich einen gewissen Lebensstandard aufgebaut.

An diesem Abend geht es darum, wann und in welchem Umfang erwachsene Kinder gegenüber ihren Eltern unterhaltspflichtig sind.

Unter anderem wird erläutert, warum und wann ein Unterhaltsanspruch der Eltern gegenüber den eigenen Kindern überhaupt besteht, wie dieser berechnet wird, welche Freibeträge in Bezug auf Einkommen und Vermögen gelten und wie sich die Zahlpflicht unter den Geschwistern aufteilt. Außerdem wird die Rolle des Sozialamts bei der Geltendmachung des Elternunterhalts beleuchtet. Ich gebe Tipps, wie man sich gegenüber dem Sozialamt am besten verhält und wie sich eine Unterhaltspflicht reduzieren lässt.

Mo, 6. Okt. 14, 19.00 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Kathrin Peinze, Rechtsanwältin, € 14,-

12_025 Bad Wörishofen

Internet und Recht

Dass das Internet kein rechtsfreier Raum ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Im Internet gelten genau die gleichen Rechtsvorschriften, die auch im sonstigen Leben gelten. Der gewöhnliche Internetnutzer kommt aber plötzlich mit Rechtsvorschriften in Berührung, mit denen er bislang im realen Leben kaum zu tun hatte: Am deutlichsten wird dies anhand des Beispiels Urheberrecht. Aber selbst wer als Kleinunternehmer einen winzigen Onlineshop betreibt, muss bereits Vorschriften etwa aus dem Telemediengesetz, dem Gesetz gegen den Unlauteren Wettbewerb, aus dem Bundesdatenschutzgesetz und dergleichen beachten. Auch Persönlichkeitsrechte anderer und das Recht am Bild sind zu respektieren. Andererseits hat die Europäische Verbraucherrechte-Richtlinie die Rechte des Verbrauchers im Onlinehandel gestärkt. Unser Referent Stephan Thomae, Fachanwalt für IT-Recht, gibt einen Überblick über die verwirrende, aber wichtige Welt des Internetrechts.

Do, 13. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Stephan Thomae, Fachanwalt IT-Recht, € 10,-

Pädagogik

14_125 Mindelheim

Kinder, die uns an den Rand bringen - ganz anders betrachtet

Für Eltern ist es manchmal fast nicht auszuhalten, wenn ihr Kind ein sehr auffälliges, zumeist auch extrem nerviges Verhalten zeigt. Oft ist uns nicht bewusst, dass es damit einen Hilferuf aussendet. Im Vortrag wird erläutert, wie solche "Hilferufe" in der systemischen Familientherapie betrachtet werden. Im Rahmen einer systemischen Aufstellung zeigt sich nämlich sehr häufig, dass das Kind - in tiefer kindlicher Liebe - mit einem Familienmitglied "mitleidet". Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird gezeigt, wie solche Verstrickungen aufgelöst werden können, das Kind in der Folge wieder "zu sich kommen" kann und sein bislang auffälliges Verhalten ablegen darf.

Di, 21. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Siglinde Eschenbach, € 8,-

Melden Sie sich frühzeitig an!

Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und Sie sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

14_140 Bad Wörishofen

Hochsensibel, was ist das?

Menschen mit hoher Sensibilität verarbeiten ihre Sinneseindrücke differenzierter und intensiver. Oft haben sie das Gefühl, "irgendwie anders zu sein". Anspannung und ein Gefühl stetiger Überforderung können die Folge sein. Wie kann diese Gabe, statt als belastend empfunden zu werden, als wertvolles Potential für das Leben eingesetzt werden? In einem kurzen Vortrag zum Thema und einer anschließenden Gesprächsrunde bleibt viel Raum für Fragen und Antworten.

Di, 21. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Raum für Inspiration, Villacher Str. 3
Susanne Bergmühl, Dipl.-Des.(FH), Kunsttherapeutin,
zert. Trainerin MKT, € 8,-

14_142 Bad Wörishofen

Ist mein Kind hochsensibel?

Woran erkenne ich diese wunderbare Wesenseigenschaft? Was bedeutet das für mein Kind und wie kann ich es in seiner Persönlichkeitsentfaltung optimal unterstützen?

Auswirkungen, wenn nicht darauf eingegangen wird, äußern sich unter anderem als übertriebene Anpassung, Rückzug, Überreizung, Unruhe oder AD(H)S. In einem kurzen Vortrag zum Thema und einer anschließenden Gesprächsrunde bleibt viel Raum für Fragen und Antworten.

Di, 11. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Raum für Inspiration, Villacher Str. 3
Susanne Bergmühl, Dipl.-Des.(FH), Kunsttherapeutin,
zert. Trainerin MKT, € 8,-

Konzentration und Gedächtnis

14_145 Tussenhausen

Funny Fingers - Fit im Kopf mit Fingerübungen

Klavierspieler leben länger! Tatsächlich ist die Lebenserwartung von Pianisten unter Musikern am höchsten. Bei wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt: Tägliche Fingerübungen erhöhen die Durchblutung von etwa 70% unserer Gehirnmasse um 25%. Fingerübungen steigern die geistige Leistungsfähigkeit von Groß und Klein und sind ideal in den Alltag einzubauen z.B. in Schule, Büro, Wartezimmer, Bus und Bahn. Verschaffen Sie Ihrem Gehirn mit Lust und Laune frische Energie, höhere Konzentrations- und bessere Merkfähigkeit. Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schreibzeug. Für 1 € kann ein Skript zum Kurs erworben werden.

Do, 23. Okt. 14, 19.30 - 20.30 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Alexandra Paul, Begleitende Kinesiologin
DGAK, Erzieherin, € 8,-

© BeTa-Artworks - Fotolia

14_148 Mindelheim

Das LifeKinetik®Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Wir haben alle bei Geburt fast die gleichen Voraussetzungen was die Zahl der Gehirnzellen anbelangt und dennoch gibt es gewaltige Unterschiede in der Intelligenz. Der entscheidende Faktor ist die Anzahl der Verknüpfungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen. Da wir nur einen Bruchteil der Möglichkeiten nutzen, hat jeder von uns ein enormes Entwicklungspotential, das es auszuschöpfen gilt.

Was können Sie erwarten? Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob sie 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind.

Mi, 24. Sep. 14, 19.00 - 20.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Martina Schnölzer, € 9,-

14_150 Mindelheim

Lieber leichter lernen - für Schüler/-innen

Möchtest du leichter lernen? Brauchst du mehr Konzentration und Aufmerksamkeit, damit du dir deinen Lernstoff besser merken kannst? Wünschst du dir, dass das Lernen effektiver und die Hausaufgaben schneller von der Hand gehen?

Dann zeige ich dir leichte Übungen aus der angewandten Kinesiologie, die Spaß machen, die dein Gehirn wirklich vorbereiten und mit denen du erfolgreicher lernen kannst. Diese unterstützenden Übungen sind auch mein Geheimtipp vor jeder Schulaufgabe oder Prüfung. Probier's aus! Materialkosten für das Übungsskript in Höhe von € 1,- werden im Kurs abgerechnet. Bitte Wasser zum Trinken mitbringen.

Sa, 22. Nov. 14, 10.00 - 11.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Alexandra Paul, Begleitende Kinesiologin DGAK, Erzieherin, € 8,-

14_154 Bad Wörishofen

Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Grundschulkinder

Das MKT ist ein effektives Basistraining für Kinder, die sich mit den schulischen Strukturen schwertun, sei es, weil sie gerne träumen, hibbelig und “schnell unterwegs” sind oder zu spontanen, impulsiven Aktionen neigen. Das Training bietet Kindern mit Konzentrationsschwierigkeiten auf spielerische Weise Hilfestellung, um mit den schulischen Anforderungen besser zurecht zu kommen. So wird z. B. Ihre Selbständigkeit erhöht, das Zutrauen in eigenes Können gestärkt, das planvolle Bearbeiten von Aufgaben trainiert und ein vernünftiger Umgang mit Fehlern gelernt. Das Angebot umschließt sechs Gruppentrainingseinheiten für Kinder, einen Elternabend und ein Nachgespräch.

Do, 9. Okt. 14 bis Do, 20. Nov. 14, 15.30 - 16.45 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Raum für Inspiration, Villacher Str. 3
Susanne Bergmühl, Dipl.-Des.(FH), Kunsttherapeutin,
zert. Trainerin MKT, € 120,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

14_155 Bad Wörishofen

Marburger Konzentrationstraining für Vorschulkinder, Schulkinder und Jugendliche

Dieses Training ist für Kinder gedacht, die sich "verzetteln", leicht ablenken lassen und nur schwer bei einer Aufgabe bleiben können.

Neben Konzentrations- und Gedächtnisspielen werden Entspannungstechniken vermittelt, eine strukturierte Herangehensweise an Aufgabenstellungen sowie das begleitende Sprechen erarbeitet.

Es finden noch zusätzlich zwei Elternabende statt.

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 15.30 - 16.45 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Ulrike Freudenberg, Erzieherin, MKT - Trainerin, € 120,-

13.Familientag des Netzwerks-Familie in Mindelheim

Sonntag, den 12. Oktober 2014

Ein Theaterstück für die ganze Familie und natürlich viel Informationen und Unterhaltung.

Mit vielen Aktivitäten und auch Attraktionen für Kinder und Familien möchten die Mitglieder des Netzwerks-Familie auch heuer den 13. Familientag begehen. Im Forum in Mindelheim präsentieren sich an diesem Tag die fast 40 Mitgliedsorganisationen im Netzwerk-Familie. Kinder wie Eltern dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Spiel- und Beschäftigungsprogramm freuen. Aktuelle „Informationen rund um die Familie“ dürfen dabei nicht fehlen. Wie gewohnt werden die Mitglieder des Frauenbundes und des Mäusetreffs die Besucher mit einem leckeren Kuchenbuffet und einer guten Tasse Kaffee verwöhnen.

Um 16 Uhr gastiert im Stadttheater das Theater Fritz und Freunde aus Augsburg mit der bezaubernden Kindergeschichte „**Urmel aus dem Eis“.** Das beliebte Theaterstück, das durch die Verfilmung der Augsburger Puppenkiste Weltruhm erlangte, erzählt die Geschichte des zerstreuten Professors auf der Insel Titiwu, der zunächst mit seinen Tieren ganz friedlich lebte, als plötzlich ein riesiges Ei aus der Urzeit angeschwemmt wird. Mit der Ruhe auf der Insel ist es dann wirklich vorbei.

Mit viel Witz und Charme ziehen die Schauspieler mit dieser Geschichte das Publikum in ihren Bann, auch weil sie glänzend die Tiere des Professors mit ihren unverwechselbaren Sprachfehlern darstellen können. Ein herrlich inszeniertes Theaterspiel mit schönen Kostümen und Kulissen. Ein Erlebnis für die ganze Familie! Mit vielen weiteren Attraktionen im Forum wird dieser Familientag sicher zu einem schönen und unvergesslichen Erlebnis für alle werden.

Eröffnung um 13.30 Uhr
Theatervorstellung: „Urmel aus dem Eis“
um 16 Uhr im Forum/Stadttheater
Ort: Mindelheim, Forum am Theaterplatz
Eintritt/Familienkarte: 3,00 Euro

© Theater Fritz und Freunde

Psychologie

14_207 Mindelheim

Was macht mich emotional kompetent?

Einführung in das "Konzept von emotionaler Kompetenz" nach Claude Steiner

Kennen Sie das: Sie möchten einen Konflikt klären und spüren Angst, Ihr Problem anzusprechen, weil Sie die Reaktion Ihres Gesprächspartners schon ahnen? Sie erleben, wie Ihnen "Ratschläge" gegeben werden, die Ihnen gar nicht gut tun - aber sie wagen keine Zurückweisung? Sie schreien Ihr Kind an, weil es etwas getan hat, womit Sie nicht einverstanden sind?

Wie reagiere ich emotional kompetent in privaten und beruflichen Beziehungen? Es gibt ein präzise ausgearbeitetes Trainingskonzept von Claude Steiner (Mitbegründer der Transaktionsanalyse), das Ihnen Methoden für ein achtsames, wertschätzendes, liebevolles, verantwortungsbewusstes und kooperatives Verhalten in zwischenmenschlichen Interaktionen vermittelt. Es basiert auf der inneren Haltung: "Du bist o.k. - ich bin o.k.". Das Konzept ist seit über 25 Jahren praktisch erprobt und inzwischen wissenschaftlich evaluiert.

Sie lernen die Konzeptinhalte im Kurs kennen. Anhand einfacher Übungsgespräche wenden Sie die Interaktionsregeln praktisch an.

Sa, 22. Nov. 14, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 23. Nov. 14, 10.00 - 14.00 Uhr
Mindelheim, Atelier Sinneswerk, Steinstraße 7
Karin Dressler, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, € 80,-

14_209 Bad Wörishofen

Psychomotorik für Kinder

Psychomotorische Spielstunden bieten allen Kindern, insbesondere denen, die weniger gern in Bewegung sind, unsicher wirken oder sich wenig zutrauen, vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, um Kompetenzen mit dem eigenen Körper in Kooperation mit anderen Kindern zu erwerben. Eigene Ideen werden entwickelt und umgesetzt und somit erfahren die Kinder die eigene Selbstwirksamkeit. Jede Stunde sieht Spielphasen zum Spannungsausgleich vor, ebenso Phasen des Ausprobierens und Kreativseins, Phasen mit Anregungen zur ganzheitlichen Bewegungsförderung, Phasen der Entspannung und der Reflexion.

Mo, 13. Okt. 14 bis Mo, 24. Nov. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Ulrike Freudenberg, Erzieherin, MKT - Trainerin, € 90,-

14_210 Bad Wörishofen

Psychosomatik - Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Krankheitsentstehung

In diesem Vortrag soll Ihnen die Wechselwirkung zwischen Psyche und Krankheitsgeschehen nahe gebracht werden. Vorgestellt wird ein historischer Abriss der Psychosomatik und Grundlegendes zu den sogenannten "Holy Seven" (Magengeschwür, Colitis ulcerosa, Asthma, Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck, rheumatoide Arthritis und Neurodermitis). Dieser Vortrag richtet sich an alle, die interessiert daran sind, welche Einflüsse die Psyche auf Krankheiten haben kann.

Di, 7. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

14_212 Ettringen

"Psychosomatik - Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Krankheitsentstehung"

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 8. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10, Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

14_213 Ettringen

"Warum werde ich so, wie ich bin? Eine Erklärung aus entwicklungspsychologischer Sicht!"

In diesem Vortrag werden Ihnen aus der Sicht der Entwicklungspsychologie die einzelnen Phasen in der menschlichen Entwicklung dargestellt (von der Empfängnis bis zum Erwachsenenalter). Was passieren kann, wenn Ereignisse in Ihrem Leben auftauchen und wie Sie das prägen kann. Dieser Vortrag soll Ihnen auch helfen, zu verstehen, warum sich die eigenen Kinder so entwickeln, wie sie eben sind und welche Rolle wir als Eltern dabei spielen. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Interesse an der menschlichen Entwicklung haben und wissen möchten, welche Phasen dabei eine wichtige Rolle spielen.

Mi, 1. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10, Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

14_217 Ettringen

Meditation - was bringt mir das?

Was passiert in unserem Gehirn während einer Meditation bzw. während wir „nur" entspannt sind (z.B. Fernsehen, Auto fahren etc.). Ist Meditation auch etwas für „Männer"? Wie lange sollte ich so was durchführen?

Meditation ist weit mehr als nur Entspannung, wenn sie zielgerichtet und bewusst eingesetzt wird. All diese Hintergründe und Fragen werden im Vortrag erläutert. Diese Vorgänge können mittlerweile aus neurologischer Sicht erklärt werden und welche Auswirkungen sich damit auf das Gehirn und die Psyche ergeben.

Um das Ganze abzurunden, werden wir am Schluss eine einfache kurze Meditation abhalten, die auch zu Hause als Hilfe zur Selbsthilfe eingesetzt werden kann (ca. 15 min).

Mi, 15. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10, Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

ivd
GERLINDE M. AHNE
IMMOBILIEN
IHK Immobilienwirtschaft-Bewertung
Mit uns finden Sie Ihr neues Zuhause!
Mühlgasse 2 • 87719 Mindelheim
Tel.: 0 82 61 / 731 72 72
Fax: 0 82 61 / 731 72 70
immobilien-ahne@t-online.de
Mo. bis Fr. von 8.30 bis 13.00 Uhr • Fr. 14.00 h - 17.30 h
Termine am Nachmittag sowie Samstags gerne nach Vereinbarung!
www.immobilien-ahne.de

14_220 Ettringen

"Zappelphilipp" - Kinder mit ADHS

Kinder mit ADHS werden wegen ihres Verhaltens von ihrer Umwelt oft abgelehnt, was sie noch weiter in eine Außenseiterposition drängt. Zudem fällt es ihnen schwer dauerhafte Bindungen einzugehen. Früher nannte man sie "Zappelphilippe", Kinder, die mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwäche, überschießender Impulsivität und oft extremer Unruhe zu kämpfen hatten. ADHS hat viele Gesichter. Manche Menschen begleitet ADHS ein Leben lang. Auch Erwachsene können davon betroffen sein.

Ziel dieses Vortrags ist es, das "Eis" zu brechen und Ihnen eine umfassende Information zu diesem sensiblen Thema zu geben. Im Vordergrund stehen, als direkt Betroffene, die Kinder. Natürlich werden die Eltern und Familienangehörigen dieser Kinder nicht vergessen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierte, die mehr über dieses Thema wissen möchten.

Mi, 22. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10, Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

www.vhs-ua.de

14_221 Ettringen

Burnout - Nicht mit mir!

Burnout muss nicht sein! Mittlerweile ist es in aller Munde und trotzdem greift es immer weiter um sich. Wurde Burnout früher hauptsächlich in Verbindung mit sozialen Berufen gebracht, ist dieses Syndrom inzwischen in allen Berufsgruppen vertreten. Wie kann ich Burnout erkennen, welche Begleitsymptome treten auf und welche Präventionsmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?

Dieser Vortrag zielt darauf hin, Ihnen die Ursachen aufzuzeigen, wie Sie in dieses Syndrom geraten können. Bei einer bewussten Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout bietet sich hier tatsächlich die Chance für eine bewusstere Lebensführung!

Mi, 29. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum,
Schulstr. 10, Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

14_222 Bad Wörishofen

Burnout - Nicht mit mir!

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 21. Okt. 14, 20.00 - 22.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Dietmar Kühnel, Heilpraktiker für Psychotherapie, € 15,-

14_224 Mindelheim

Raus aus dem Stress

Warum Stress heute die Krankheitsursache Nr. 1 ist und wie wir uns schützen können.

Die Hauptfrage aller Beteiligten lautet immer wieder: Woran erkenne ich frühzeitig die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress und kann rechtzeitig etwas unternehmen.

Das Problem: Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schlafmangel, Bronchitis, Tinnitus und zahllose andere Folgen sind deutliche Warnsignale, werden jedoch bei der Irrfahrt durch viele Praxen oft nicht im Zusammenhang erkannt. Schlimmstenfalls droht ein Burn-out.

Auf der Basis von hochaktuellem Wissen aus Prävention, Hirnforschung und Stressmedizin erhalten Sie alltagstaugliche Informationen, die sofort umgesetzt werden können. Das Entstehen von Stressfolgen kann vermieden werden, wenn wir Bescheid wissen und uns schützen.

Di, 11. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Jürgen Schuster, Präventologe, € 9,-

14_225 Mindelheim

Gesundheit und Arbeit

Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter gesund erhalten können - und was jeder selbst ganz einfach tun kann, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Arbeiten Sie sich gesund - denn gute Arbeit bürgt für Erfolgserlebnisse und ist Teil der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Zunehmend erleben wir jedoch, dass Stress und Dauerdruck für viele Symptome sorgen, die uns auf den Magen schlagen, den Schlaf rauben, ins Kreuz fahren, unsere Haut schädigen usw. Auf Basis aktueller Forschung aus Prävention, Hirnforschung und Stressmedizin erfahren Sie vom Experten, warum es auch ganz anders laufen kann: Denn Gesundheit ist ein Stück weit planbar und kann so zur Basis für gute Arbeit und Motivation werden. Jürgen Schuster hat schon viele Unternehmen beraten und bringt die Erfahrung aus Hunderten Veranstaltungen im In- und Ausland mit nach Mindelheim.

Für die Verantwortlichen im Unternehmen bedeutet dieses Wissen einen Rendite-Turbo und für Berufstätige mehr Freude am Beruf und Kraft für den Alltag. Geeignet entsprechend für jeden Berufstätigen selbst, wie auch für Menschen die ihrer Verantwortung für Mitarbeiter nachkommen.

Di, 21. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Jürgen Schuster, Präventologe, € 9,-

14_230 Mindelheim

Glücklich und erfolgreich durch Intuition

Jeder Mensch hat eine andere Art, Intuition wahrzunehmen. Deshalb werden Sie im Kurs durch einfache Übungen die Möglichkeit haben, herauszufinden, welche Art der Wahrnehmung für Sie am geeignetsten ist und wie Sie wieder auf "Empfang" gehen. So können Sie in jeder Situation "blitzschnell" die richtige Entscheidung treffen und Ihre Zukunft sinnvoll gestalten, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Mo, 24. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Gertrud Reßle-Polinski, Dipl. Lebensberaterin,
Dipl. Rückführungsleiterin, Clearing, € 14,-

14_232 Mindelheim

Heilung durch Rückführung

Oft beeinflussen Ereignisse aus der frühen Kindheit oder aus früheren Leben unser jetziges Leben. Mit Hilfe einer Rückführung können Sie die Ursachen Ihrer körperlichen Symptome, Krankheiten, Allergien, Schuldgefühle, Ängste usw. ergründen und gleichzeitig auflösen. Auch zwischenmenschliche Probleme (Ehe, Familie, Arbeit, Nachbarn...) können so bereinigt werden. Deshalb möchte ich Sie mit dieser effektiven Heilmethode vertraut machen und alles erörtern, was sich um Rückführung dreht.

Di, 18. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Gertrud Reßle-Polinski, Dipl. Lebensberaterin,
Dipl. Rückführungsleiterin, Clearing, € 14,-

14_235 Bad Wörishofen

Intuition - Wegweiser für Ihr Leben

Die innere Stimme ist unser wichtigstes Werkzeug, wenn es darum geht, die richtigen Entscheidungen zu treffen oder Probleme zu lösen. Lernen Sie wieder vermehrt in Kontakt mit Ihrer inneren Stimme zu treten. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und Ihr Bauchgefühl. Es wird Ihr Leben um einiges erleichtern!

Do, 6. Nov. 14, 19.15 - 20.15 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11, Sabine Kohler, € 7,-

Einfach wegbleiben?

Lieber nicht, denn die Entgeltpflicht bleibt!

14_250 Bad Wörishofen

Die Kraft unserer Gedanken (MFT)

Die Mentalfeld-Therapie beruht auf der Erkenntnis, dass seelische Spannungszustände und Schmerzen oft dann entstehen, wenn ein ungelöster seelischer Konflikt vorausgegangen ist. Die Behandlung besteht darin, dass man in einer bestimmten Reihenfolge Akupunkturpunkte beklopft, während man an eine schwierige Situation denkt. Die Methode wird erfolgreich bei Ängsten, Süchten, emotionalen Verstimmungen und Schmerzen angewendet.

Mi, 12. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Christa Herbst, Heilpraktikerin und Zahntechnikerin, € 8,-

14_251 Bad Wörishofen

Die Macht der Gedanken und die Kraft der Gefühle

Gedanken sind nicht nur Gedanken, sie bewirken auch sehr viel. Sie beeinflussen unser tägliches Leben, ob wir es wollen oder nicht. Unsere Gedanken sind kraftvoll und haben eine große Bedeutung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ebenso unsere Gefühle, der Ausdruck unserer inneren Stimme, auf die wir oft nicht hören wollen. Erleben und erfahren Sie, was Gefühle bewirken und wie Gedanken unser Leben prägen.

Do, 6. Nov. 14, 18.00 - 19.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Sabine Kohler, € 7,-

14_257 Mindelheim

Worte machen reich

Laden Sie sich Wohlstand in Ihr Leben ein! Mittels "Wort-Verkostungen" und zahlreicher Beispiele erfahren Sie an nur einem Abend, wie Sie bereits durch eine bewusstere Wortwahl Ihr Leben schöner, leichter, glücklicher, reicher gestalten. Im Privatleben ebenso wie im Beruf. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Sie die Anregungen sofort in Ihrem Alltag umsetzen und wie schnell Sie die positive Wirkung spüren.

Do, 6. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Siglinde Eschenbach, € 8,-

14_258 Mindelheim

Und so darf's wieder aufwärts gehen ...

Festgefahren - in der Beziehung zum Partner, zu den Kindern oder im Beruf

Und: Wie Sie da ganz einfach wieder in Fahrt kommen

Festgefahren - Schnell machen sich da Frust, Aussichtslosigkeit und Angst breit. Sie können wieder in Fahrt kommen, es darf wieder aufwärts gehen. Wie - das erfahren Sie im Vortrag. Oft gibt es nämlich unbewusste und unverschuldete Gründe im Familiensystem, welche die Schwierigkeiten in der Beziehung, in der Familie oder im Beruf verursachen. Im Vortrag wird dieser systemische Ansatz ausführlich erläutert. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen, wie solche systemischen Dynamiken mittels einer Aufstellung gelöst werden, Frieden in die Beziehung und Familie einkehren lassen oder im Beruf die Weichen zu Klärung und Erfolg stellen.

Do, 13. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Siglinde Eschenbach, € 8,-

★★★★
VITALHOTEL
SONNECK
• Private oder geschäftliche Feierlichkeiten
• Hochzeiten bis 70 Personen
• Partyservice
• Büffets/ Empfänge
• Kanapees
• A la carte Restaurant (tägl.) Sonneck Stub'n
Ihr Fest
ein Erlebnis mit Genuß!
Sie feiern und wir kümmern uns um den Rest ...
Auf Ihre unverbindliche Anfrage
freut sich das Sonneck-Team.
A la carte – Bitte unbedingt reservieren!
Am Tannenbaum 1 • 86825 Bad Wörishofen
Tel. +49 (0) 82 47 / 33 490-0 • www.vitalhotel-sonneck.de

14_263 Markt Wald

Sei nicht nett, sei echt!

Marshall Rosenberg hat eine Methode entwickelt, die als "Gewaltfreie Kommunikation" bezeichnet wird. Kernelement dieser Methode ist die Anwendung von vier kommunikativen Schritten, die dazu beitragen, sowohl Klarheit beim Sprecher als auch beim Empfänger zu schaffen. Im Vortrag lernen Sie diese "4 Schritte" kennen und bekommen Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt. Diese Möglichkeit soll Mut machen, ein problematisches Thema anzusprechen oder dem Gegenüber die Meinung zu sagen, ohne zu verletzen. Die Praxis zeigt: Auf dieser Basis sind offene, ehrliche und wertschätzende Gespräche möglich.

Mi, 15. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Markt Wald, Gemeinde, 2.OG, Hauptstr. 61
Liane Faust, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Coach, € 8,-

Wo ist mein Kurs?

Die Raum-Nummer Ihres Kurses
in der Berufsschule in Mindelheim
finden Sie auf dem Bildschirm im Foyer.

14_265 Mindelheim

Klar, entschieden UND wertschätzend Nein-Sagen

Tun Sie sich schwer, jemandem "Nein" zu sagen, der Sie um etwas bittet? Haben Sie die Sorge, dass Sie die andere Person mit Ihrem "Nein" verletzen? Fürchten Sie, dass sich dann Ihr Verhältnis zueinander verschlechtert? Wenn Sie solche Tendenzen von sich kennen, übergehen Sie vermutlich um des lieben Friedens willen häufiger sich selber. Das schadet dem Selbstbewusstsein und macht unzufrieden, unsicher oder aggressiv. - Sie lernen im Vortrag eine Sichtweise und Methode kennen, die Ihnen das Nein-Sagen deutlich leichter machen wird. Anhand einfacher Beispiele können Sie dies gleich selber ausprobieren.

Di, 21. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Liane Faust, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Coach, € 10,-

14_267 Mindelheim

Entscheidungen in Gruppen und Organisationen konfliktfreier und leichter treffen

Manchmal sind in der Familie, im Verein oder in einem bestimmten Kreis bei sehr kontroversen Themen Entscheidungen zu fällen. Wenn dann mehrheitlich entschieden wird, rumort es oft weiter - es kehrt kein Frieden ein. Und: Dies ist nicht verwunderlich, wie Sie im Vortrag erfahren werden! Das führt zu der Frage, wie man Entscheidungen so treffen kann, dass der Großteil der Betroffenen diese wirklich mitträgt. Der Schlüssel hierzu heißt "Systemisches Konsensieren". Keine Sorge, der Name klingt kompliziert, aber das Prinzip ist ganz einfach, wenn auch sehr anders als gewohnt. Es ist schon mit kleinen Kindern anwendbar!

Mi, 10. Dez. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Liane Faust, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Coach, € 10,-

14_269 Bad Wörishofen

Streit als Paar - was können wir tun? Ein Leitfaden zur Konfliktlösung

Streit an sich ist nicht schlimm und ist auch in einer guten Partnerschaft unvermeidlich. Wichtig ist, die Situation nicht eskalieren zu lassen und zu wissen, wie man gemeinsam eine gute Lösung finden kann. Sie werden einen Leitfaden bekommen, anhand dessen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Schritt für Schritt zu einer für beide guten Lösung hingeführt werden. Der Leitfaden ist ein Arbeitsbuch, das Sie kopieren können und so immer wieder neu verwenden können.

Das Arbeitsbuch ist in der Kursgebühr enthalten!

Mi, 12. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Liane Faust, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Coach, € 14,-

14_300 Mindelheim

Das Potenzial innerer Bilder nutzen

Durch bestimmte Techniken betreten wir die faszinierende Welt innerer Bilder. Diese Bilder kommen aus unserem eigenen Unterbewusstsein (also keine vorgegebenen Imaginationen) und können uns helfen, unsere Talente, Sehnsüchte, Potenziale und Bedürfnisse klar zu erkennen. Sie geben uns konkrete Möglichkeiten herauszufinden, was uns beruflich erfüllen kann, welche Erwartungen wir an unsere Partnerschaften haben und zeigen unsere Lebenssituation in einem neuen Licht. In diesem Sinn gewinnen wir direkten Einfluss darauf.

Nur wenn wir ein klares inneres Verständnis von unseren Talenten, Sehnsüchten und Bedürfnissen haben, können wir uns innerlich und somit auch äußerlich neu darauf strukturieren.

Wir werden Möglichkeiten, die uns im Leben begegnen, als solche erkennen und darauf reagieren. Dinge hingegen, die nicht mehr zu uns passen, können wir leichter hinter uns lassen.

Gezielte Entspannungsübungen unterstützen und fördern uns dabei. In dem Kurs ist eine 1 1/2-stündige Mittagspause eingeplant.

Sa, 29. Nov. 14, 9.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Torsten Bluhm, € 49,-

Natur

17_005 Bad Wörishofen

Pilzwanderung in den Wäldern um Bad Wörishofen

Exkursion in die geheimnisvolle Welt der Pilze. Wir werden eine Vielfalt von Pilzarten kennenlernen. Es wird in Fahrgemeinschaften in den Wald gefahren.

Sa, 27. Sep. 14, 10.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Treffpunkt: Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1
Dr. Manfred Fischer, Apotheker, € 14,-

17_010 Pfaffenhausen

Kräuterwanderung - Wildpflanzen - Entdeckungstour

Wurzeln, Beeren, und die letzten Wildkräuter im Jahr.

Leckere Heckenfrüchte, Wurzeln und die letzten Wildkräuter des Jahres. Welche Kräuter können jetzt noch gesammelt werden, für die kalte Jahreszeit getrocknet, als Tinktur oder feinen Likör angesetzt werden. Materialkosten in Höhe von € 2,50 werden im Kurs abgerechnet.

Sa, 27. Sep. 14, 16.15 - 18.00 Uhr
Pfaffenhausen, Gesundheitszentrum Parkplatz, Thea Weber, € 8,-

Kursbestätigung: Eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.
Sie erhalten von uns eine Nachricht, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt werden muss.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die am Ende des Heftes abgedruckt sind.

MESAPRINT
Drucken aus Leidenschaft
[Digitaldrucke] [Offsetdrucke] [Geschäftsdrucke] [Werbedrucke]
medienhaus druck & werbung | Buchloe
Ihre Druckerei im
medienhaus druck & werbung Buchloe.
MESAPRINT | Alpina-Ring 3 | D - 86807 Buchloe
Telefon +49 [0] 82 41 / 9 18 55 - 80 | info@mesaprint.de | www.mesaprint.de

17_020 Dirlewang

Der Mistel auf der Spur - Wanderung auf dem "Mistelpfad" von Köngetried zur Katzbruimühle

Getreu dem Spruch "Nichts ist bei dieser Pflanze normal" wollen wir an diesem Nachmittag die Mistel auf verschiedenen Baumarten betrachten und uns in die besonderen Standortbestimmungen einfühlen. Überlieferte Bräuche sowie ihr heutiger Einsatz in der Heilkunde soll unser Thema sein. Zum Abschluss werden wir gemütlich in der Katzbruimühle einkehren, dort eine Räuchermischung herstellen und es besonders "ausklingen" (Überraschung) lassen.

Materialkosten in Höhe von € 5,- werden im Kurs abgerechnet. Bitte gutes Schuhwerk und warme Kleidung anziehen.

Sa, 15. Nov. 14, 14.00 - 17.00 Uhr
Köngetried, Kirche, Daniela Schäffler, Heilpraktikerin / Diana Schäffler, Tierheilpraktikerin, € 14,-

17_030 Mindelheim

Walderlebnistag für Kinder/Jugendliche von 7 bis 12 Jahren

Wir wollen gemeinsam eintauchen in die Natur und Spaß haben beim Spielen, Baumgesichter gestalten, Murmelbahn und Hütte bauen und lassen den Tag mit Stockbrot am Lagerfeuer ausklingen. Bitte mitbringen: Getränk und Brotzeit, gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Schnitzmesser.

Sa, 11. Okt. 14, 10.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, Bergwald, Treffpunkt Reitanlage
Susanne Streitel, € 18,-

17_105 Mindelheim

Vom Gartentraum zum Traumgarten

Den eigenen Traumgarten entwerfen und planen!

Thema: Der Traumgarten

Ziel: Entwicklung eines Konzeptes und Vorentwurfes zum eigenen Wunschgarten mit der eigenen Idee

1. Vortrag:

Gestaltungsprinzipien vom Historischen Garten, naturnahen Garten bis Feng Shui, verschiedene Stilrichtungen, Beispiele. Überblick zu Materialien und Bautechnik von Belag bis Mauer.

Erarbeitung: Die eigene Idee im Kontext der Umgebung, Rahmenbedingungen der einzelnen Bereiche

2. Der Traumgarten: Meditation

Erarbeitung: Das Konzept, die Vorentwurfsskizze für den eigenen Garten

Vortrag: Überblick Materialien und Bautechnik von Fassadenbegrünung bis Teich

3. Weiterentwicklung der Vorentwurfsskizze, Einteilung der Gartenbereiche

Vortrag: Überblick Gehölze im Garten, Formen, Größen, Struktur

4. Entwicklung der Vorentwurfsskizze mit Besprechung

Vortrag: Überblick Pflanzplanung, Lebensbereiche, Stauden für spezielle Standorte

Mitzubringen: Geodreieck, Lineal, Radiergummi, Tesa, Zeichenblock DIN A 3, evtl. Transparentpapier, weicher Bleistift, Farbstifte, Marker, Pläne des Gartens: Lageplan mit Gebäuden mit Eingängen, ungefähre Höhenlage, Eingänge, Geländehöhen, Ergänzung des Gehölz- und Gebäudebestandes, Fotos. 3,- € für Kopien und Skizzenpapier. Weitere Skripten zum Vortrag gegen Entgelt möglich.

Mo, 20. Okt. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Dipl. Ing. Hans Holler, Landespflege, € 70,-

17_210 Markt Wald

Hühnerhaltung für Anfänger/-innen - leicht gemacht

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen für Anfänger/-innen über Hühnerrassen, Futter, Gesundheit, Stallbau und Stalleinrichtung, Verhalten der Tiere sowie Brut und Aufzucht von Küken und vieles mehr. Anhand unserer eigenen Hühnerhaltung bekommen Sie vor Ort Einblicke in die Praxis.

Materialkosten in Höhe von € 3,- (Skript) werden im Kurs abgerechnet.

Sa, 18. Okt. 14, 9.00 - 12.00 Uhr
Salgen, Eichbühlstraße 1
Daniela Hämmerle, € 16,-

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann kommen Sie als Dozent/in!

Studium Generale

21_100 Bad Wörishofen

Einführung in die Geschichte der antiken Philosophie III: Späthellenismus und römische Philosophie.

Spätestens seit dem 1. Jahrhundert vor Christus beherrschte Rom die Welt um das Mittelmeer herum. Immer mehr aber wurde Rom als eine Konsequenz dieser „Weltherrschaft" von den Gedanken der griechischen Welt des Hellenismus beeinflusst. Einer der wichtigsten Transformatoren in diesem Prozess war Cicero (106-43 v. Chr.). Die Kaiserzeit stand dann unter dem Einfluss der Stoa. Seneca (ca. 55 v. Chr.-40 n. Chr.), der Lehrer Neros, Epiktet (ca. 50-135 n. Chr.) und Marcus Aurelius (121-180 n.Chr.), der seit 161 Kaiser war, sind Vertreter dieser Richtung. Mit dem letzten großen griechischen Philosophen Plotin (205-270 n.Chr.) und seinen Schülern wird noch einmal ein großes idealistisches System geschaffen. Dieses wird über Augustinus (354-430 n. Chr.) und (Ps.-) Dionysios Aeropagita prägend für das frühe mittelalterliche Denken. Mit einem der letzten Vertreter des alten Rom, Boethius (480-524), erschöpft sich das antike Denken, um dann aus diesen Quellen im frühen Mittelalter neu zu entstehen. Nebenbei werden wir auch einen Blick auf die religiöse Welt dieser Epoche werfen, die durch den Aufstieg des Christentums dominiert wird.

Wir lesen ausgewählte Texte auf Deutsch, die wir uns durch Einführungen, Kommentare und Diskussionen erschließen.

Do, 2. Okt. 14, Do, 9. Okt. 14, Do, 16. Okt. 14, 10.00 - 11.30 Uhr
Do, 23. Okt. 14, Do, 6. Nov. 14, Do, 13. Nov. 14,
jeweils 10.00 - 11.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dr. Rainer Jehl, € 60,-

21_102 Bad Wörishofen

Deutsche Literatur im 20. Jahrhundert - Gegensätzliche Erzählwelten

Nachdem im 19. Jahrhundert die Gesetze der Poetik für Formen und Inhalte literarischer Texte einen tiefgreifenden Änderungsprozess durchgemacht hatten, vergrößert sich im 20. Jahrhundert die Spannbreite der Erzählmöglichkeiten noch weiter. Wir untersuchen dieses Spannungsfeld exemplarisch anhand ausgewählter Texte zweier Autoren, die, obwohl Zeitgenossen, in ihren Erzählwelten gegensätzlicher kaum sein können: Thomas Mann und Franz Kafka.

Teilnahme jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse nötig.

Texte und Materialien werden gestellt, Unkostenbeitrag ca. 5,- €.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 20. Okt. 14, 10.00 - 11.30 Uhr, 3 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Marion Freundl, M.A., € 30,-

21_103 Bad Wörishofen

Deutsche Literatur im 20. Jahrhundert - Gemeinsame Erzählwelten

Im christlichen Kulturraum ist die Bibel auch für die Autoren der Neuzeit ein wichtiger Bezugsrahmen und eine nie versiegende Stoffquelle. Wir untersuchen den Umgang verschiedener Autoren mit biblischen Stoffen und religiösen Fragen in einem Jahrhundert, in dem (zumindest im westlichen Kulturkreis) Religion als lebensbestimmendes Element kaum mehr eine Rolle spielt.

Teilnahme jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse nötig.

Texte und Materialien werden gestellt, Unkostenbeitrag ca. 5,- €.

Mo, 3. Nov. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 10.00 - 11.30 Uhr, 3 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Marion Freundl, M.A., € 30,-

21_104 Bad Wörishofen

Deutsche Literatur im 20. Jahrhundert - Vertiefung: Moderne Erzählwelten

Wir werden die Frage nicht beantworten, aber das Diskutieren darüber ist immer wieder anregend: Gibt es einen Zusammenhang zwischen den fiktiven Erzählwelten und der realen Welt? Und wenn ja, welchen? Und wenn nein: Woher nehmen Autoren die Vorbilder für ihre Erzählwelten? Als Diskussionsgrundlage dienen ausgewählte Texte des 20. Jahrhunderts.

Teilnahme jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse nötig.

Texte und Materialien werden gestellt, Unkostenbeitrag ca. 5,- €.

Mo, 1. Dez. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 10.00 - 11.30 Uhr, 3 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Marion Freundl, M.A., € 30,-

21_105 Bad Wörishofen

Literatur geht durch den Magen - kulinarischer Streifzug durch appetitliche Werke

"Es muss nicht immer Kaviar sein" - bedienen Sie sich!

Denn ein Buch ist wie ein Büffet. Unternehmen Sie einen kulinarischen Streifzug durch die ältere und jüngere (Welt-)Literatur. Dabei erwarten Sie Leckerbissen aus verschiedenen Epochen. Aber neben kleinen Delikatessen zieht man auch Unappetitliches aus den verstaubten Büchern heraus. Eine bunte Textmischung kommt auf Sie zu: Auch Ihre kreative Schreibader und der kleine Hunger für Zwischendurch wird gefragt - und gestillt werden.

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 30. Sep. 14, 10.30 - 12.00 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Carlo van Eckendonk M.A., € 20,-

GESCHENKGUTSCHEIN
In den VHS-Geschäftsstellen Mindelheim und Bad Wörishofen können Sie Gutscheine erwerben, mit denen Sie Kurse und andere VHS-Angebote verschenken können.

21_106 Bad Wörishofen

Schillers starke Frauen: Maria Stuart und die Jungfrau von Orleans

Der gebürtige Marbacher gilt als Leitfigur der Stürmer und Dränger - nicht nur auf dem Papier. Selbst hin- und hergerissen zwischen zwei Frauen, hat der Dichter auch gerne die weibliche Hälfte der Menschheit zum Thema seiner Schauspiele gemacht. Meistens gab es ein historisches Vorbild: So wie bei Maria Stuart; eine wilde und blaublütige Schottin, die gegen die Queen aus London aufbegehrt. Und auch Friedrich Schillers Jungfrau von Orleans handelt über eine starke Frau, die für ihre Visionen kämpft. Aber was sagen die Frauenfiguren über den Autor selbst aus?

Di, 21. Okt. 14, 10.30 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Carlo van Eckendonk M.A., € 12,-

21_107 Bad Wörishofen

Wichtige Epochen der deutschen Literatur

Friedrich Schiller, ein "Stürmer und Dränger", schockierte die Gesellschaft mit seinen "Räubern". Der Aufklärer Lessing zeigte in "Nathan der Weise" wie man religiöse Toleranz lebt und ausübt. In der Romantik war es die Sonne, die dem Mond wich und im Vormärz wurden Dichter politisch. Ein faszinierendes Epochen-Quartett wartet auf Sie!

Di, 18. Nov. 14, 10.30 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Carlo van Eckendonk M.A., € 12,-

21_108 Bad Wörishofen

Das Erfolgsgeheimnis von Daniel Kehlmanns "Die Vermessung der Welt"

Ein Roman, der sich seit 2005 Millionen Mal verkauft hat, in über 40 Sprachen übersetzt und kürzlich verfilmt worden ist. Die "Vermessung der Welt" sorgte für einen verblüfften Autor und eine überraschte Literaturszene. Aber woran liegt dieser anhaltende Erfolg? Vermutlich am historischen Stoff und am spannenden Erzählstil.

Di, 2. Dez. 14, 10.30 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Carlo van Eckendonk M.A., € 12,-

21_110 Bad Wörishofen

Geschichte in Bewegung

Die Historienmalerei galt bis ins 20. Jahrhundert als "Königsdisziplin" und rangierte weit vor der Portrait-, Stillleben- und Landschaftsmalerei. Das erste bekannte Historienbild in unserem Sinne hängt in der Alten Pinakothek. Seine Entwicklung hin zum Abbild historischer Realitäten begann in der Zeit der Aufklärung und Romantik. Im 19. Jahrhundert wird das Historienbild zu dem, was wir heute unter "Historienbild" verstehen. Für uns kaum noch nachvollziehbar, strömten damals die Besucher in das Atelier Pilotys, der damalige Künstlerfürst und Hofmaler Ludwig II., um Geschichte praktisch "hautnah" zu erleben.

Außerdem werden wir anhand anderer Historienbilder die bewegte Geschichte der Wittelsbacher und Griechenlands vor Augen führen. Also: "Geschichte in Bewegung" in doppelter Hinsicht.

Di, 25. Nov. 14, 10.00 - 11.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Urte Ehlers M.A., Kunsthistorikerin, € 12,-

21_111 Bad Wörishofen

Albrecht Dürer - Vom Handwerker zum Meisterkünstler

In Anlehnung an die Nürnberger Ausstellung wird der Werdegang Albrecht Dürers in seinem Umfeld beleuchtet und so ein wenig an seinem Geniebild gerüttelt. Es wird der Frage nachgegangen, unter welchen Bedingungen sich seine künstlerische Meisterschaft entwickelt hat und wie er zu dem Aushängeschild Deutscher Renaissancemalerei werden konnte.

Di, 16. Dez. 14, 10.00 - 11.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Urte Ehlers M.A., Kunsthistorikerin, € 12,-

21_113 Bad Wörishofen

Armenwesen in der Region Unterallgäu im Wandel der Zeiten

Armut lässt sich nicht allein an materieller Not und Mittellosigkeit festmachen. Oftmals können mit Armut auch der Verlust familiärer Bande durch Tod und andere Formen der Trennung, Krankheit, Alter und Heimatlosigkeit einhergehen. Wo familiäre und gesellschaftliche Zuwendungen versagen, sind schon seit jeher private Stiftungen, kirchliche und staatliche bzw. städtische Fürsorgemaßnahmen und Fürsorgeeinrichtungen gefordert (gewesen). Spitäler und Waisenhäuser beispielsweise legen beredtes Zeugnis dafür ab, wie man die Not vieler zu lindern bedacht war. Es soll auch der Frage nachgegangen werden, inwieweit es Unterschiede zwischen Stadt und Land gab und heute noch gibt. Dies und anderes mehr soll in einer Vortragreihe beispielhaft vorgestellt werden.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 13. Okt. 14, 19.00 - 20.30 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Andreas Steigerwald, € 20,-

21_115 Bad Wörishofen

Der Mensch - unsere Umwelt - das Klima - Zusammenhänge erkennen

Die Verflechtungen zwischen Mensch und Natur sind vielfältig. Er hat von der Natur gelebt, hat sich von ihr unabhängiger gemacht und die Naturlandschaft in eine Kulturlandschaft umgewandelt.

Der Vortrag geht an ausgewählten Beispielen den historischen Zusammenhängen nach, um die Beziehungen menschlichen Handelns zur heutigen Situation deutlich zu machen.

Mo, 10. Nov. 14, 10.00 - 11.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Christof Zahalka, Dipl.-Geograph, € 10,-

© okalinichenko - Fotolia

Berufliche Kompetenzen

Assessment Center

23_000 Mindelheim

Wie bestehe ich im Assessment Center?

Sie sind in der Bewerbungsphase und haben noch keine Erfahrung mit dem Assessment Center? Langjähriger Testleiter im Assessment Center und Trainer in der Assessmentvorbereitung übt mit Ihnen beispielhaft Interview, Gruppenspiele, Streitgespräche und weitere Testverfahren sowie "Intelligenztests", die in vielen Assessmentcentern eingesetzt werden. Grundsätzliche Strategien werden aufgezeigt und vertieft.

Sa, 25. Okt. 14, 10.00 - 18.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Wolfgang Ertl, Dipl. Betriebswirt (FH)
Simone Döhl, Dipl.-Päd. (Univ.), € 90,-

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Bundesregierung fördert Weiterbildung!

Die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. sind offizielle Beratungsstelle für die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung eingeführte Bildungsprämie.

Weiterbildungsinteressierte Erwerbstätige, die das 25. Lebensjahr vollendet haben, können nach entsprechender Beratung und Prüfung der persönlichen Voraussetzungen alle zwei Kalenderjahre einen ***Prämiengutschein*** erhalten, der die Mitfinanzierung durch öffentliche Mittel in Höhe von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren, insgesamt bis zu 500,00 € bewilligt, wobei der Rechnungspreis höchstens 1.000,00 € betragen darf. Derzeit gilt eine Höchstgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens von 20.000 € (bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) für die Förderfähigkeit.

Unabhängig von diesen Grenzen ist auch die Ausstellung eines ***Spargutscheins*** möglich, der die Entnahme aus Ihrem Ansparguthaben nach Vermögensbildungsgesetz (insofern vorhanden) auch vor Ablauf der ansonsten geltenden Sperrfrist ermöglicht.

Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in der Weiterbildungsberatung wurden die Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. als eine von 600 Beratungsstellen in Deutschland für diese Aufgabe zugelassen.

Weitere Informationen gibt es direkt bei Bildungsberaterin Birgit Steudter-Adl Amini, Bildungstreff, Maximilianstr. 61, 87719 Mindelheim unter Tel.: 08261-738303 oder per E-Mail: birgit.steudter-amini@bildung-allgaeu.de und in der Geschäftsstelle der VHS in Mindelheim unter Tel.: 08261-9124 oder im Internet: www.vhs-ua.de

Treffpunkt VHS

Dort, wo viele nette Leute zu finden sind.

Bildungsberatung

23_001 Mindelheim

Beratung für Bildung und Arbeit jetzt auch für Menschen mit Einschränkungen

Im Bildungstreff Mindelheim können jetzt auch Menschen mit Einschränkungen zu den Themen Bildung und Arbeit beraten werden. Dipl.- Sozialpädagogin Marie-Luise Breitfeld von INTEGRA mensch Memmingen/Unterallgäu bietet Beratungstermine an für Menschen, die sich aus gesundheitlichen Gründen schwer tun, im Berufsleben Fuß zu fassen. Sie erhalten Beratung zu Unterstützung für den Weg in den Arbeits- oder Ausbildungsmarkt.

Terminvereinbarung unter Tel.: 08331- 9764 58

Fr, 10. Okt. 14, 14.00 - 16.00 Uhr
Do, 6. Nov. 14, 14.00 - 16.00 Uhr
Fr, 5. Dez. 14, 14.00 - 16.00 Uhr
Fr, 9. Jan. 15, 14.00 - 16.00 Uhr
Fr, 6. Feb. 15, 14.00 - 16.00 Uhr
Fr, 6. Mrz. 15, 14.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, Bildungstreff, Maximilianstr. 61
Marie-Luise Breitfeld, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

23_002 Mindelheim

Weiterbildung passend zu Ihrer Lebensphase

Informationsveranstaltung für Weiterbildungsinteressierte der Bildungsberatung Mindelheim

Sie planen eine Fortbildung? Oder Ihr Ziel ist eine optimierte Ausbildung? Sie möchten Ihre Karriere vorantreiben? Oder planen Ihren Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt? Sie suchen eine Anlaufstelle, die Ihnen bei Fragen in diesem Zusammenhang weiter hilft? Und suchen Informationen über Finanzierungsmöglichkeiten? Erfahren Sie mehr über die Hilfestellungen, die Ihnen die kostenlose und neutrale Bildungsberatung geben kann.

Dieser Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung aber erforderlich!

Mi, 8. Okt. 14, 19.30 - 20.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Birgit Steudter-Adl Amini, Bildungsberaterin

23_005 Mindelheim

Zurück in den Beruf

Informationsveranstaltung mit Tipps und Hilfestellungen für Frauen, die den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben planen. Themen sind unter anderem Versicherungspflicht, Kinderbetreuung und Hilfen von der Agentur für Arbeit.

Dieser Kurs ist kostenfrei, Anmeldung dennoch erforderlich!

Do, 23. Okt. 14, 9.30 - 11.00 Uhr
Mindelheim, Rotkreuzhaus, Mühlweg 5
Martina Weinmüller, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Kempten-Memmingen

Bewerbungstraining

23_008 Mindelheim

Bewerbungstraining - für Neueinsteiger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen und Umsteiger/-innen

Dieses aktuelle Bewerbungstraining vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis alle Kenntnisse und Fertigkeiten, die Ihre Bewerbung wirklich erfolgreich machen! Angefangen von der systematischen Stellensuche in den verschiedenen Medien über die optimale schriftliche Bewerbung (Bewerbungsmappe per Post und Online-Bewerbung) bis zum professionell vorbereiteten Vorstellungsgespräch werden Sie mit vielen praktischen Übungen fit gemacht für den Weg zu Ihrem Traumjob!

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 31. Okt. 14, 9.00 - 12.00 Uhr, 4 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Reiber, Diplom-Ökonomin (Univ.), Trainerin (IHK), € 80,-

23_010 Mindelheim

Zeigen Sie Ihre berufliche Schokoladenseite

Bewerben - und zwar richtig! Der erste Eindruck entscheidet. Ihre Bewerbungsunterlagen geben den Ausschlag, ob Sie eine Aussicht haben, den begehrten neuen Job zu bekommen. In diesem Kurzseminar erhalten Sie wichtige Informationen zu Anschreiben, Lebenslauf, Bewerbungsfoto und Zeugnissen. Wir gehen auf den Unterschied zwischen Email- und postalischer Bewerbung ein und Sie erfahren, wie Sie sich über Bewerbungsbogen im Internet optimal präsentieren. Lassen Sie Ihre Bewerbung für Sie sprechen und steigern Sie Ihre Chance auf Ihren neuen Arbeitsplatz.

Inhalte:

1. Bestandteile einer Bewerbung - Anschreiben: Worauf ist zu achten, wie erarbeite ich mir die notwendigen Fakten.

2. Lebenslauf - Wie schreibe ich einen Lebenslauf, was gehört in den Lebenslauf, chronologisch oder "rückwärts" und warum, der individuelle Lebenslauf.

3. Foto - Wie sieht ein gutes Bewerbungsfoto aus.

4. Zeugnisse/Nachweise

5. Bewerbungsarten, Vor- und Nachteile, was ist zu beachten

Email-Bewerbung, Bewerbung per Online-Formular, Bewerbung per Post.

Di, 4. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5, Antje Schmiegelt, € 24,-

Kommunikation

23_016 Bad Wörishofen

Rhetorik: "Langweilig war gestern". Authentisch und lebendig präsentieren.

Die üblichen Rede-Floskeln überlassen wir anderen. Mit rhetorischen Fragen, bildhaften Beschreibungen, Anekdoten und anderen stilistischen Finessen fesseln wir unsere Zuhörer oder fordern zum Nachdenken und Mitmachen auf.

Vorbereitend entwickeln wir einen "roten Faden", der Struktur in unsere Rede bringt. Mit jeder Übung werden wir sicherer und klarer. Wir reflektieren unsere Wirkung und Ausstrahlung. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Mittagspause etwa eine Stunde.

Fr, 7. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 8. Nov. 14, 9.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dagmar Edelmann, Unternehmerin, Trainerin und Coach, € 60,-

23_020 Mindelheim

Rhetorikseminar - Sprache wirkt

Erfolgreich und überzeugend präsentieren

Glauben Sie, dass man so reden und präsentieren lernen kann, dass die Leute einem an den Lippen kleben? Sie können jedes noch so trockene Thema so verpacken, dass die Leute Ihnen begeistert zuhören. Sprachliche Gewandtheit ist eine Schlüsselfertigkeit.

Ob im Beruf, im Freundeskreis oder in der Familie - nach diesem Seminar werden Ihnen die Menschen gerne zuhören.

Im Seminar erfahren Sie:

- Wie Sie Ihr Anliegen so darstellen, dass Ihre Zuhörer gebannt zuhören
- Wie Sie in Bildern sprechen
- Wie Sie Sicherheit ausstrahlen, obwohl Sie sich vielleicht nicht danach fühlen
- Wie Sie Nervosität in den Griff bekommen
- Wie Sie authentische Lebendigkeit in die Körpersprache bekommen

- Wie Sie es schaffen, dass Ihre Zuhörer an Ihrem Anliegen emotional beteiligt sind
- Wie Sie Ihre Zuhörer aktiv einbinden können
- Wie Sie PowerPoint auf ein Mindestmaß reduzieren und Medien professionell einsetzen

Sa, 11. Okt. 14, 9.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Thomas Burger, Rhetoriktrainer und Therapeut für Dynamische Integration, € 80,-

www.vhs-ua.de

23_025 Mindelheim

Vor Publikum sprechen - ein Rhetorikseminar!

Eine Ansprache halten, aufstehen und seine Meinung äußern, vor einem Gremium etwas präsentieren: Im Beruf und im Privatleben immer wieder notwendig und für viele immer wieder schrecklich! An diesen Abenden lernen Sie wichtige Werkzeuge kennen, die Ihnen in dieser Situation helfen. Sie üben damit und gewöhnen sich daran, sie vor Publikum einzusetzen. Im "geschützten" Seminarraum können sie Ängste und Hemmungen abbauen und zu Ihrem eigenen, natürlichen Redestil finden (Videokamera). Teilnehmer/innen und Trainer zeigen Ihnen, wo Ihre Stärken liegen. So gewinnen Sie Sicherheit für den Alltag. Darüber hinaus lernen Sie die wichtigsten Visualisierungstechniken kennen und sehen ihre Vor- und Nachteile. Zusätzlich befassen wir uns mit Argumentationstechniken und dem Umgang mit Zwischenfragen, Störern und "Killerphrasen" die in Gesprächen und Diskussionen so oft Nerven kosten.

Materialkosten in Höhe von € 10,- werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 22. Okt. 14, 19.00 - 22.00 Uhr, 3 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Christian Wittenberg, € 60,-

23_030 Mindelheim

Sicher und schlagfertig (re)agieren

Ist Ihnen die Antwort wieder zu spät eingefallen? In Zukunft ist das kein Thema mehr für Sie, denn Sie werden durch den Besuch dieses Intensiv-Seminars erfahren, dass Schlagfertigkeit nicht angeboren, sondern erlernbar ist. Finden Sie sofort die passende Erwiderung auf Verbalangriffe - nicht erst eine Stunde danach. Das Seminar wird Sie fordern. Sie werden provoziert, wie im richtigen Leben, denn nur so lernen Sie, schlagkräftige Antworten zu geben.

Aus dem Inhalt:

- Wie frech sein Sie weiterbringen kann und das Selbstwertgefühl steigert.
- Selbstbehauptung: Glasklar richtig stellen, statt sich zu rechtfertigen.
- Strategisches Verhalten in Wortgefechten und Verhandlungen.
- Standardantworten, die Sie garantiert nicht mehr sprachlos bleiben lassen.
- Witzig und humorvoll reagieren.
- Die drei körpersprachlichen Parameter, die Ihren Worten mehr Gewicht geben.
- Raus aus der Rechtfertigungsschablone. I am what I am "... und es ist gut so".
- Schlagfertige Antworten auf kritische Fragen.
- Wie Sie den Angreifer dazu bringen, seinen Vorwurf selbst aufzulösen.
- Professioneller Umgang mit Beschwerden.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Sa, 17. Jan. 15, 9.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Thomas Burger, Rhetoriktrainer und Therapeut für Dynamische Integration, € 80,-

Kaufmännische Kompetenzen

23_040 Mindelheim

Kundenorientiert verkaufen

Die Teilnehmer/-innen

- sprechen den Kunden persönlich und situationsgerecht an.
- lernen durch gezieltes Fragen, Wünsche und Bedarf des Kunden zu ermitteln.
- lernen den "Argumentationsdreisatz" kennen und formulieren selbst Argumentationsketten mit Kundennutzen.
- lernen, Kundeneinwände nicht als Ablehnung zu verstehen, sondern als Aufforderung zu intensiverer Beratung, und entsprechend zu reagieren.
- lernen, bei Reklamationen und Beschwerden sachlich und freundlich zu reagieren.
- üben diese Fähigkeiten im Rollenspiel, auch vor der Videokamera, und erhalten ein ausgiebiges Feedback.

Materialkosten in Höhe von € 10,- werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 29. Okt. 14 bis Mi, 26. Nov. 14, 19.00 - 22.00 Uhr, 3 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Christian Wittenberg, € 60,-

Xpert Business

Bei uns finden Sie das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

Steigen Sie ein mit den Grundlagen der Finanzbuchführung und qualifizieren Sie sich bei uns bis zum Abschluss „Manager/in Betriebswirtschaft"! Das System Xpert Business (XB) eröffnet Ihnen Wege bis zum/zur Betriebswirt/in und ins Studium - auch ohne Abitur. Die folgenden XB Kurse und alle bundeseinheitlichen XB Prüfungen können Sie einzeln bei uns buchen. Wählen Sie einfach entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Zielen aus. Nach jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Schritt für Schritt können Sie Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

23_050 Mindelheim

Xpert Business Zeitmanagement - Zeit optimal nutzen

Es ist nicht genug, Zeit zu haben, man muss sie auch zu nutzen wissen. Dieser Kurs zeigt Ihnen die entscheidenden Schritte beim effektiven Umgang mit Zeit, um sich von Stress im Berufs- und Privatleben zu befreien.

Inhalte:

- Das eigene Zeitverhalten bewusst machen
- Ziele strukturiert und realistisch formulieren
- Klare Prioritäten setzen
- Arbeitsabläufe zeitsparend planen und "Zeitfresser" reduzieren
- Die eigene Zeitplanung umsetzen

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch werden im Kurs abgerechnet.

Fr, 7. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa, 8. Nov. 14, 9.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Reiber, Diplom-Ökonomin (Univ.), Trainerin (IHK), € 67,-

23_060 Mindelheim

Xpert Business Projektmanagement - Projekte realisieren

Um flexibler und leistungsfähiger auf neue Herausforderungen reagieren zu können, werden in Organisationen Ziele und Aufgaben zunehmend projektbezogen formuliert. Das Xpert-Lehrgangsmodul vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Beispiele für die erfolgreiche Projektarbeit und das Management von Projekten.

Im Einzelnen:

- Ein Projekt nach Phasen organisieren und umsetzen
- Ein kompetentes Projektteam entwickeln und etablieren
- Meilenstein-, Termin-, Aktivitäten- und Ressourcenpläne erstellen
- Geeignete Arbeitstechniken anwenden
- Den Projektablauf kontrollieren und steuern

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch werden im Kurs abgerechnet.

Fr, 28. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa, 29. Nov. 14, 9.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Reiber, Diplom-Ökonomin (Univ.), Trainerin (IHK), € 67,-

23_070 Mindelheim

Xpert Business Büroorganisation

Arbeitsabläufe im Büro kompetent zu organisieren wird immer wichtiger, denn mit einem guten Office-Management kann viel Zeit eingespart werden. Der Kurs Büroorganisation vermittelt Kenntnisse für eine strukturierte, effiziente Arbeit im Büro und bietet praxisorientierte Inhalte.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Der Kurs ist besonders geeignet für:

- Berufsrückkehrer/innen mit beruflicher Vorbildung, die ihre Kenntnisse auffrischen und sich für den Wiedereinstieg qualifizieren wollen
- Existenzgründer/innen, die anfallende Büroarbeiten kompetent meistern wollen
- Menschen ohne bzw. mit einer nicht anerkannten Berufsausbildung, die Grundkenntnisse der Büroorganisation erwerben wollen

Inhalte:

Arbeitsraum- und Arbeitsplatzgestaltung, Informationsverarbeitung und Office-Management, Ordnen und Speichern von Informationen, Schriftgutverwaltung, Protokollführung.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Online-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch werden im Kurs abgerechnet.

Fr, 5. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa, 6. Dez. 14, 9.00 - 17.00 Uhr
Fr, 12. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Sa, 13. Dez. 14, 9.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Reiber, Diplom-Ökonomin (Univ.), Trainerin (IHK), € 147,-

23_080 Mindelheim

Xpert Business Wirtschaftswissen kompakt

"Xpert Business WirtschaftsWissen" vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Basis-Kompetenzen anhand von Beispielen aus der Wirtschaft. So erwerben Sie besonders praxisnah ein fächerübergreifendes Verständnis allgemeiner wirtschaftlicher Zusammenhänge.

"WirtschaftsWissen" setzt sich aus acht Bausteinen zusammen:

- Systeme und Funktionen der Wirtschaft
- Wirtschafts- und Vertragsrecht
- Unternehmensorganisation und -führung
- Produktion, Materialwirtschaft und Qualitätsmanagement
- Finanzen und Steuern
- Marketing und Vertrieb
- Personal und Arbeitsrecht
- Rechnungswesen und Kostenrechnung

Zu diesem Kurs stehen passgenaue Lehr- und Übungsbücher zur optimalen Kursdurchführung und Prüfungsvorbereitung zur Verfügung. Diese erhalten Sie im Kurs.

Für die Bausteine sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie jeden Baustein mit einer Online-Prüfung abschließen (20 Minuten).

Wahlweise können Sie auch eine zusammenfassende Online-Prüfung über alle acht Bausteine ablegen.

Mit acht Bausteinabschlüssen wird das Zertifikat "Xpert Business WirtschaftsWissen" erreicht.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch werden im Kurs abgerechnet.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 24. Feb. 15, 18.30 - 21.30 Uhr, 16 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Claudia Reiber, Diplom-Ökonomin (Univ.), Trainerin (IHK), € 320,-

23_090 Mindelheim

Xpert Business Finanzbuchhaltung 1

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).

Für dieses Modul sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch werden im Kurs abgerechnet.

Bitte bringen Sie einen Schreibblock, Taschenrechner und Schreibmaterialien mit.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 9. Feb. 15, 18.30 - 21.30 Uhr, 15 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Wolfgang Laug, Dipl. Betriebswirt (FH), € 300,-

23_100 Bad Wörishofen

Mindmapping - kreatives Strukturieren komplexer Informationen

Mindmapping ist eine kreative Methode, sich übersichtlich Notizen zu machen und komplexe Informationen zu strukturieren. In dem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Technik (Teil 1) und ihre Anwendung. Der 2. Kursteil dient der Überprüfung des Gelernten und der Verfeinerung der eigenen Anwendung. Bitte bringen Sie Papier (blanco), Bleistift, farbige Stifte und ein Radiergummi mit.

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 22. Okt. 14, 18.00 - 20.00 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Eva Kirchhof, Physikerin und Trainerin, € 40,-

Studieren mit Volkshochschul-Zertifikaten

Das Management-Zentrum Villingen, ein Unternehmen der Handwerkskammer Konstanz, erkennt künftig ausgewählte Xpert Business Zertifikate der Volkshochschulen als Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge an. Die Kooperation hat Signalwirkung für Bestrebungen, in Baden-Württemberg und darüber hinaus eine bildungsträgerübergreifende Durchlässigkeit von Aus- und Weiterbildungsangeboten zu erreichen. Eine dreijährige Berufserfahrung im Fachgebiet des angestrebten Studiengangs muss nachgewiesen werden. **www.xpert-business.eu**

Servierkurs

24_010 Bad Wörishofen

Servierkurs für Anfänger/-innen, aber auch für Fachkräfte zur Vertiefung praktischer Fähigkeiten

- Tische mit fachlichen Regeln eindecken (einfache Grundgedecke bis 6-Gang-Menü)
- Anlass- und jahreszeitbezogene Dekorationen (Serviettenfalten)
- Getränke fachgerecht servieren (Glas, Menge, Temperatur, Flaschenweine)
- Speisen fachgerecht servieren (Tragegriffe, Suppenservice, Abservieren)

Die Inhalte werden durch praktische Tätigkeiten und teilweise in Gruppenarbeit vermittelt.

Bitte mitbringen: Übliche Berufsbekleidung

Fr, 7. Nov. 14 bis Fr, 12. Dez. 14, 18.00 - 22.00 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Staatl. Berufsschule, Oststraße 38
Edeltraud Sandholzer, Hotelmeisterin, Hotelbetriebswirtin, € 115,-

Prüfungsvorbereitung

Auf diese Prüfungsvorbereitungskurse gibt es keine Ermäßigung!

Ziel der Prüfungsvorbereitung ist es nicht nur, für die Prüfung möglichst fit zu sein, sondern auch schon für die Schulaufgaben möglichst gut vorbereitet zu sein, um mit einem guten Schnitt in die Prüfung zu gehen, da die Jahresfortgangsnoten für die Prüfungsnote zählen.

26_000 Mindelheim

Grundlagen MATHEMATIK ab 9. Klasse (alle Schularten)

Ausführliche Wiederholung aller Grundlagen -

Parabeln - Vektoren - Flächen- und Volumenberechnung - Schrägbild

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 26. Jan. 15, 17.30 - 18.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marion Prediger, € 65,-

26_005 Mindelheim

Grundlagen ENGLISCH ab 9. Klasse (alle Schularten)

mdl. Prüfung - Grammatik - Vokabeln nach Themen - Guided Writing

Wiederholung der Grammatikgrundlagen

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 26. Jan. 15, 18.30 - 19.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marion Prediger, € 65,-

26_010 Mindelheim

Grundlagen FRANZÖSISCH ab 9. Klasse (alle Schularten)

Mündliche Prüfung - Grammatik - Briefe - Version: Übersetzung Französisch - Deutsch

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 17.30 - 18.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marion Prediger, € 65,-

26_015 Mindelheim

Grundlagen DEUTSCH ab 9. Klasse (alle Schularten)

Erörterung - Textgebundene Analyse

Verfassen von Übungstexten mit ausführlicher Besprechung

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 18.30 - 19.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marion Prediger, € 65,-

26_020 Mindelheim

Grundlagen PHYSIK ab 9. Klasse (alle Schularten)

Elektrizitätslehre - Atom- und Kernphysik - Energie

Wiederholung der Grundlagen

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 17.30 - 18.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marion Prediger, € 65,-

26_025 Mindelheim

Grundlagen BWR ab 9. Klasse (alle Schularten)

Kosten- und Leistungsrechnung - Buchungssätze - BAB

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 18.30 - 19.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marion Prediger, € 65,-

26_030 Mindelheim

Grundlagen KUNST ab 9. Klasse (alle Schularten)

ein Querschnitt durch die Kulturepochen in Architektur, Plastik und Malerei

Do, 9. Okt. 14 bis Do, 22. Jan. 15, 16.30 - 17.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Marion Prediger, € 65,-

Wir unterstützen gerne auch bei der Vorbereitung auf andere Prüfungen wie z. B. für FOS, BOS, Erstellen von Facharbeiten, Techniker-Schule, Meister, usw.

Fragen Sie bei uns nach!

LERN-OASE
Prediger
Nachhilfe
Schulabschlüsse
Sprachen
Kinder- und Jugend-Coach
Laubacherstr. 7, 87719 Mindelheim
08261 / 731964
www.prediger-home.com

Computerschreiben

28_303 Mindelheim

Computerschreiben im 10-Finger-System

Ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit - Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Aber schnelles und effektives Arbeiten am Computer ist nur möglich, wenn man das Tastenfeld mit 10 Fingern "blind bedienen kann". Und diese Fähigkeit erlangen Sie mit dieser ganzheitlichen Lernmethode in nur wenigen Stunden. Die Kombination von Bildern, Farben, Musik und Entspannungstechniken mit dem Schreiben an der Computer-Tastatur ermöglicht dieses schnelle Lernen. Dieser Kurs ist für Kinder ab der 5. Klasse, Jugendliche und Erwachsene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: 1 Stift zum Schreiben und Buntstifte. In den Unterrichtseinheiten ist jeweils eine halbe Stunde Pause eingeplant.

In der Kursgebühr sind € 20,- für das Arbeitsheft inkl. Tipptrainer auf CD enthalten. Auf diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Sa, 11. Okt. 14, 9.00 - 13.00 Uhr
Sa, 18. Okt. 14, 9.00 - 13.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 62,-

28_304 Mindelheim

Computerschreiben im 10-Finger-System

Kursbeschreibung siehe oben!

In der Kursgebühr sind € 20,- für das Arbeitsheft inkl. Tipptrainer auf CD enthalten. Auf diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Sa, 11. Okt. 14, 13.00 - 17.00 Uhr
Sa, 18. Okt. 14, 13.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 62,-

Gefällt mir

www.facebook.com/vhs-ua.de

EDV

32_001 Bad Wörishofen

Infoveranstaltung:
Welcher EDV Kurs ist für mich geeignet?

Diese Infoveranstaltung soll Ihnen helfen, den richtigen Kurs zu finden.

Der Kursleiter Hr. Wiethege zeigt dabei auch die EDV-Räume, in denen die Kurse abgehalten werden.

Welche Kurse brauchen Sie, um z.B. ins Internet zu gehen?

Sie sind viel unterwegs, wollen aber nicht auf das Internet oder auf Ihren Computer/Laptop/Smartphone verzichten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Auch für Senioren und Anfänger geeignet.

Mo, 6. Okt. 14, 18.30 - 20.00 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, keine Kursgebühr!

Betriebssystem

32_005 Mindelheim

Windows 8.1 - was hat sich geändert?

Windows 8.1 läuft auf der gesamten Bandbreite neuer Geräte: von Tablets über Notebooks bis hin zu PCs. Mit Windows 8.1 lassen sich nicht nur herkömmliche Programme nutzen, die Programmvielfalt ist auch mit Apps erweiterbar. Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem.

Inhalte:

- Überblick über die Neuerungen Windows 8.1
- Gestaltung der Arbeitsoberfläche
- Tipps und Tricks zur Verwaltung von Dateien und Ordnern
- Systemeinstellungen und Optimierungen
- Zusatzprogramme von Windows 8.1

Voraussetzungen: PC-Kenntnisse

Fr, 7. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Bernhard Drexel, € 16,-

32_007 Bad Wörishofen

Workshop Betriebssystem: Umstieg auf Windows 8

Alles so schön bunt hier, aber wie kann ich grundlegende Funktionen nutzen?

All die neuen Begriffe, wie: „Charms-Leiste", „Apps", „Kacheln" „Lockscreen", „Metrooberfläche" oder „erweiterter Startbildschirm".

Das möchten wir zusammen klären und auch, wie Desktop und Startbildschirm zusammenarbeiten.

Dazu viele nützliche Tipps für ein effizientes Arbeiten auch ohne Startmenü.

Voraussetzungen: Sie haben regelmäßig mit einer älteren Windows-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows grundsätzlich vertraut.

Die Mitnahme des eigenen Laptops ist möglich!

Do, 9. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 16,-

32_010 Bad Wörishofen

Workshop Betriebssystem:
Dateien, Ordner und Programme

Im täglichen Umgang stellen sich viele Fragen:

- Wo ist die Datei jetzt gelandet?
- Was will er denn nun wieder installieren?
- Was mache ich mit den Updates?
- Wie kann ich die Oberfläche lesbarer gestalten?

Und viele weitere Fragen. In diesem Kurs setzen wir uns mit dem Zusammenspiel eines PC-Systems aus Hardware, Betriebssystem und Programmen (Software) auseinander. Von Ihren Fragen ausgehend erarbeiten wir das Thema.

Auch hier werden nicht alle Problemstellungen gelöst werden können, aber vieles wird erklärbarer.

Am Ende des Kurses haben Sie ein Verständnis für das Verwalten von Dateien mit dem Windows- Explorer und das Übertragen von Dateien auf andere externe Speichermedien und Sie haben den Installationsvorgang von Programmsoftware kennengelernt.

Voraussetzungen: Der Kurs „Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet" oder entsprechende Kenntnisse.

Auch für Senioren geeignet.

Do, 8. Jan. 15 bis Do, 15. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 32,-

Software zum guten Kurs
ein Angebot von cobra Technischer Vertrieb für Forschung & Lehre - Handelspartner des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. vhs-Kursteilnehmer erhalten durch den vhs-Rahmenvertrag mit verschiedenen Softwareherstellern die Möglichkeit, mit der zeitnahen Bestätigung des vhs-Kursbe-suches zu besonders günstigen Konditionen Originallizenzen bestimmter Programme über den Cora-Shop zu erwerben.

32_012 Bad Wörishofen

Workshop Betriebssystem: Bilder verwalten

In diesem Kurs geht es um den Umgang mit Dateien, speziell Bilddateien. Schon im ersten Schritt stellt sich die Frage „Nur importieren oder beim Importieren gleich umbenennen?"

Diese Frage und andere Fragen rund um die Verwaltung und Einsortierung in Ordnern und Unterordnern im Windows Explorer werden beantwortet.

Von Ihren Fragen ausgehend und an Beispielen wird der Umgang mit Bilddateien durchgesprochen. Am Ende des Kurses haben Sie ein Verständnis für das Verwalten von Bilddateien, dem Originalbild und dem bearbeiteten Bild.

Voraussetzungen: Der Kurs „Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet" oder entsprechende Kenntnisse.

Auch für Senioren geeignet.

Die Mitnahme des eigenen Laptops ist möglich!

Do, 22. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mo, 26. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 32,-

32_014 Bad Wörishofen

Workshop Betriebssystem:
Speichern in der Wolke (Cloud)

Sie benötigen keinen USB-Stick oder anderen Datenträger mehr, nur noch einen Internetzugang, um an jedem Ort der Welt an Ihre Dateien und Anwendungen zu kommen. Immer mehr wird man auf die „Cloud", die Wolke, verwiesen, wenn es um das Bereitstellen von Dateien und Software geht.

Aber was und wo ist diese „Cloud"?

Erfahren Sie, wie und wo man Dateien im Internet speichern und abrufen kann, die Vor- und Nachteile werden diskutiert.

Voraussetzungen: Der Kurs „Workshop Betriebssystem: Dateien, Ordner und Programme" oder entsprechende Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet Auch für Senioren geeignet.

Do, 29. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 16,-

Office 365

32_015 Mindelheim

Office 365

Ein Microsoft Exchange ermöglicht Ihnen praktisch überall Zugriff auf Ihre E-Mails, Kontakte, Termine und Aufgaben. Durch Office365 kann nun dieser Dienst, gemeinsam mit OneNote, Skydrive und vielem mehr kostengünstig bereitgestellt werden.

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in das Thema Cloud-Services und bekommen einen Überblick was Office 365 für Sie bietet.

Di, 2. Dez. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Bernhard Drexel, € 16,-

Berufliche Schulen des Zweckverbandes

Wirtschaftsschule Mittlerer Bildungsabschluss	**Hotelfachschule** Staatlich geprüfte/r Hotelbetriebswirt/in	**Fachoberschule** **Berufsoberschule** Abitur

Oststraße 38, 86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 9672-0, Fax: 08247 31475
www.bsbw.de, E-Mail: info@bsbw.de

EDV Grundlagen

32_018 Bad Wörishofen

Einstieg in die Computerwelt:
Erster Schritt - Computergrundlagen

Sie sind ein absoluter Neuling, was den Computer angeht? Sie wollen Ihre „Berührungsängste" überwinden und den Computer kennenlernen?

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Handhabung des Computers und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.

Der Kurs „Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet" schließt an diesen Kurs an und vermittelt Ihnen weitere wichtige Kenntnisse.

Voraussetzungen: keine

Auch für Senioren und Anfänger geeignet.

Die Mitnahme des eigenen Laptops ist möglich!

Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer ein Lehrbuch mit CD (20), welches im Kurspreis enthalten ist.

Do, 16. Okt. 14 bis Do, 23. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 52,-

32_020 Mindelheim

50+ EDV mit viel Spaß und ohne Stress
für Anfänger/-innen

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Sie, wenn Sie entspannt EDV-Wissen erwerben möchten. Sie erfahren, was so ein Computer alles kann und lernen damit umzugehen. Dabei sind keinerlei Grundkenntnisse Voraussetzung. Anhand von vielen praktischen Beispielen werden Sie behutsam an den Computer herangeführt. Der Kurs beinhaltet, eine Einführung in das Windows-Betriebssystem und in die Textverarbeitung. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit dem Internet und E-Mail umgehen können.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch in Höhe von 14,90 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 26. Nov. 14, 14.00 - 17.00 Uhr, 6 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 110,90

32_030 Bad Wörishofen

Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet

Im Kurs erfahren Sie, was die verschiedenen Begriffe bedeuten (Browser, Word, Windows, Betriebssystem) und lernen die Aufgaben der verschiedenen Programme kennen. Sie machen Ihre ersten Schritte im Internet, geben Internetadressen ein und suchen gezielt nach Begriffen.

Sie schreiben im Schreibprogramm Word und lernen, wie Sie ausdrucken oder speichern, was Sie erstellt haben.

Der Umgang mit Ordnern und Dateien wird ebenfalls besprochen.

Durch die Praxis im Kurs haben Sie ein Bild von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Computers, können einen Text schreiben und speichern sowie im Internet etwas suchen.

Zielgruppe: Sie verwenden den Computer noch wenig und brauchen eine systematische Einführung in die Welt des Computers.

Voraussetzungen: Der Kurs „Erster Schritt – Computergrundlagen" oder entsprechende Kenntnisse.

Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer ein Lehrbuch mit CD (20 Euro), welches im Kurspreis enthalten ist.

Auch für Senioren geeignet.

Die Mitnahme des eigenen Laptops ist möglich!

Do, 6. Nov. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 100,-

32_035 Tussenhausen

PC Einstieg für Jung und Alt

Kennen Sie sich am PC ein "wenig aus", oder sind Sie noch nie an einem Computer gesessen? In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit einem PC von Grund auf. Sie erfahren, wie ein Computer aufgebaut ist (=Hardware), und wie er funktioniert, mit Betriebssystem (Windows 7) und Anwendungs-Programmen (= Software).

Sie lernen, wie man Programme startet und beendet. Sie üben den Umgang mit der Maus. Mit dem kostenlosen Textprogramm WordPad erstellen Sie Texte (Briefe, Einladungen, Notizen). Die Texte werden gestaltet und Zeichnungen bzw. Fotos in das Textdokument eingefügt. Sie können Ihren Brief dann ausdrucken. Mit dem Ausdruck des Dokuments ist es aber nicht getan; ganz wichtig ist, wo und wie Ihre Dokumente auf dem PC gespeichert und geordnet werden. Diesen wichtigen Punkt werden wir ausführlich üben. Sie werden auch sehen, wie einfach man externe Datenspeicher verwendet. (CD, USB-Stick, Fotospeicherkarte)

(Gearbeitet wird mit Windows 7 und WordPad)

Ein Manuskript auf CD mit Übungen ist im Kurspreis enthalten.

Mo, 17. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 18. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 20. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Karl-Heinz Barth, € 53,-

www.vhs-ua.de

Firmen- oder Gruppenschulungen

Sie möchten Ihre Mitarbeiter/-innen auf den „neuesten" Stand bringen? Wir schulen Ihr Personal in modern ausgestatteten EDV Räumen.

32_150 Mindelheim

EDV für den Büroalltag mit MS Office 2013

Der Umgang mit Windows sowie die Bedienung der wichtigsten Office Programme 2013.

Windows 2008.1:

Grundlegende Arbeitstechniken, Desktop und Startmenü, Grundlagen Ordner und Dateien

Office Word 2013:

Einrichten von Word, Textverarbeitung unter Verwendung der vorhandenen Hilfsmittel, Kopf- und Fußzeilen, nützliche Tipps und Tricks.

Office Excel 2013:

Einrichten von Excel, Eingabe und Formatierung von Daten, Tabellenaufbau und Formatierung, Berechnungen mit Hilfsmittel und Formelassistent, Diagramme erstellen und formatieren, Kopf- und Fußzeilen, Arbeitshinweise zur einfacheren Benutzung.

Office Power Point 2013:

Arbeitsoberfläche einrichten, Grundlagen von Präsentationen, Erstellen einer Präsentation mit den vorhandenen Hilfsmitteln, nützliche Tipps und Tricks.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch in Höhe von 14,90 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Montag und Mittwoch statt.

Mo / Mi, 6. Okt. 14 - 10. Nov. 14, 8.30 - 11.30 Uhr, 9 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 158,90

32_160 Mindelheim

EDV Kombikurs: Word-Excel-Internet

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die in kurzer Zeit das Textverarbeitungsprogramm Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel kennen lernen wollen und zudem an den Nutzungsmöglichkeiten des Internets interessiert sind. Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten von Word kennen, wie das Erfassen von Texten, das Korrigieren und Drucken. Sie werden die Texte mit Formatfunktionen, wie z.B. verschiedenen Schriftarten, Absatz- und Dokumentformatierungen gestalten. Beim Tabellenkalkulationsprogramm Excel befassen wir uns mit der Gestaltung von Tabellen, dem Aufbau von Arbeitsmappen und Tabellen und der Erstellung von wichtigen Funktionen. Im Internet lernen Sie das "Surfen" und die Anwendung von E-Mails kennen.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch in Höhe von 14,90 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 110,90

Word

32_210 Mindelheim

MS Word 2013 -
Dokumente ansprechend und effektiv gestalten

Für alle, die bereits Grundkenntnisse in Windows und Word besitzen.

Sie sind bereits mit dem PC vertraut und möchten nun mit Word Dokumente optisch ansprechend gestalten, Grafiken/Tabellen einfügen und bearbeiten sowie Kniffe und Tricks bei der Texterstellung erwerben. In diesem Kurs lernen Sie auch, wie Serienbriefe erstellt und Word effektiver genutzt werden kann. Praktische Übungen festigen die neu erworbenen Kenntnisse und Sie erhalten somit ein solides Basiswissen in Word.

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch in Höhe von 9,90 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Do, 25. Sep. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 9. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 16. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Bernhard Mayr, Dipl.-Betriebswirt (FH), € 57,90

32_220 Mindelheim

Professionelle Erstellung von Serienbriefen und Seriendruck

Bei diesem Kurs werden folgende Schwerpunkte behandelt:

- Erstellen von Serienbriefen, Adressetiketten und Umschlägen
- Importieren von Datenquellen (Wordtabelle und Excel Tabelle
- Erstellen und Arbeiten mit Datenquellen
- Verwenden von Seriendruckfelder und Bedingungsfeldern
- Erstellen von verschiedenen Abfragen

Wordkenntnisse sind Voraussetzung!

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 31. Okt. 14, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 64,-

© jeremias münch - Fotolia.com

Zu Semesterbeginn kann es passieren, dass unsere Telefonleitungen häufig belegt sind.

In diesem Fall können Sie ausweichen:
in unseren Geschäftsstellen Mindelheim
und Bad Wörishofen können Sie sich
für alle Kurse in diesem Programm anmelden!

Hotel-Restaurant ALTE POST
Maximilianstraße 39 / 87719 Mindelheim

Telefon: 0 82 61 / 7 60 76 -0
info@hotel-alte-post.de
www.hotel-alte-post.de

Excel

33_400 Mindelheim

MS Excel 2013 für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs erfahren Sie wie Excel funktioniert. Anhand von Übungen und Beispielen lernen Sie den Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2013. Dabei wird das Erstellen und Gestalten einfacher Tabellen unter Anwendung von Formeln und Funktionen praktiziert. Abschließend erstellen Sie praktische Anwendungen.

Kursinhalte:

- Umgang mit der Excel Arbeitsoberfläche
- Arbeitsmappen öffnen und speichern
- Begriffe: Arbeitsmappe, Arbeitsblatt, Spalten, Zeilen, Zellen, Markieren usw.
- Bewegen im Arbeitsblatt
- Tabellen erstellen
- Zellen-Formate: Zahlen, Währung, Prozent, Text, Datum, Uhrzeit
- einfache Formeln erstellen (mit den 4 Grundrechenarten und der Prozentrechnung)
- einfache Funktionen benutzen
- mit Datum und Uhrzeit rechnen
- Gestalten von Tabellen (Schrift, Farbe, Form)
- Diagramm erstellen
- Tabellen ausdrucken

Voraussetzung: Die Funktionen von Windows-Explorer sollten bekannt sein. (Dateien speichern und Ordner anlegen)

Wir arbeiten unter Windows 8 und Excel 2013.

Ein Skript mit allen Übungsbeispielen auf CD ist im Kurspreis enthalten.

Di, 21. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 22. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 23. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Karl-Heinz Barth, € 53,-

33_405 Mindelheim

MS Excel 2013 von Anfänger/-innen zu Fortgeschrittenen

Dieser Lehrgang vermittelt Ihnen ein Wissen von den ersten Schritten mit Excel bis hin zu komplexen Anwendungen. Er ist eine Fortsetzung zu unserem Lehrgang "Excel für Einsteiger/-innen"; ist aber ebenso geeignet für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen von Excel.

Mit praktischen Aufgaben und Lösungen lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten zu nutzen, die Excel 2013 bietet.

Nicht nur für kaufmännische Aufgaben, die eine schnelle Auswertung und Berechnung brauchen und in ansprechender Form gestaltet werden sollen, wird Excel eingesetzt, auch im privaten und im Schul-Bereich kann Excel eine große Hilfe sein.

Kursinhalt:

- Umgang mit der Excel Arbeitsoberfläche,
- Bearbeitung von Zellen, Zeilen, Spalten (Verschieben, Kopieren)
- Arbeiten mit Tabellenblättern (umbenennen, einfügen, kopieren)
- Einfache Formeln, (Grundrechenart, %-Rechnung)
- Einfache Funktionen (Automatische Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert)
- Formatieren von Tabellen (Schriftart, Farbe, Zahlendarstellung)
- Relative/absolute Zellbezüge
- Verwendung von Namen statt Zellbezüge
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern und Arbeitsmappen
- Datenschutz der Arbeitsmappe vor unberechtigtem Zugriff
- Speichern der Arbeitsmappe
- Bedingungsabhängige und verschachtelte Funktionen (WENN-Funktion),
- Verweise, (SVERWEIS-Funktion),
- Verwendung des Funktionsassistenten
- Formatierung von Tabellen mit Formatvorlagen
- Gestalten des Druck-Layouts (Kopf- und Fußzeile, Überschriftzeile)
- Diagramme erstellen

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit den Windows-Explorer-Funktionen (Dateien und Ordner).

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch in Höhe von 9,90 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Di, 4. Nov. 14, Mi, 5. Nov. 14, Do, 6. Nov. 14,
Di, 11. Nov. 14, Mi, 12. Nov. 14, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15, Karl-Heinz Barth, € 89,90

33_410 Mindelheim

Excel 2013 für Praktiker

Dieser Workshop ist eine Ergänzung zu unserem Kurs "Vom Anfänger/-innen zum Fortgeschrittenen", wendet sich aber ebenso an Excel-Anwender, die ihre Kenntnisse in Excel auffrischen, vertiefen oder erweitern möchten. Eine umfangreiche Sammlung von praxisorientierten Aufgaben und Übungen mit interessanten Tipps stehen zur Verfügung, folgende Themen durchzuarbeiten:

- Drag&Drop oder Kopieren und Einfügen
- Mit verschiedenen Formel-Methoden zum gleichen Ergebnis
- Summieren oder Konsolidieren
- Teilergebnis (Gruppensummierung) ganz flexibel ohne Formel
- Ausfüllreihen, Ausfüllspalten, Ausfüllbereiche
- Leere (unausgefüllte) Zellen auffinden
- Daten Tabelle oder Excel Tabelle
- Mit Großen Tabellen umgehen
- Bedingte Formatierung
- Daten prüfen bei der Eingabe
- Blitzvorschau: Daten teilen aus einer Zelle in zwei Zellen
- Interessantes zu Funktionen und Formeln
- Formel in Ergebniszelle nicht anzeigen
- Funktionen der Kategorie:
- Finanzmathematik, Logische, Text, Nachschlagen u. Verweisen
- Diagramme: Erstellen/bearbeiten verschiedene Typen, auch 2-dimensionale
- Datum und Zeit: Rechnen und Darstellen
- Pivot Tabellen: schnelle, flexible Gruppierungs-Darstellung und Summierung ohne Formeln
- Tabellenblätter drucken: das Layout gestalten, Seitenumbrüche festlegen, Kopf- und Fußzeilen einfügen
- Austausch von Daten zwischen Excel und Word.

Die Kosten für eine Kursbegleit-CD in Höhe von 5,00 € sind im Kurspreis enthalten.

Mo, 24. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 25. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 27. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Karl-Heinz Barth, € 53,-

Unsere Nachbar-Volkshochschulen

Volkshochschule Buchloe e.V.
Bahnhofstraße 60 - 86807 Buchloe
Telefon: 08241 / 90233
Telefax: 08241 / 90238
info@vhs-buchloe.de
www.vhs-buchloe.de

Volkshochschule Kaufbeuren e.V.
Spitaltor 5d - 87600 Kaufbeuren
Telefon: 08341 / 999 69-0
Telefax: 08341 / 999 69-29
info@vhs-kaufbeuren.de
www.vhs-kaufbeuren.de

Volkshochschule Memmingen
Ulmer Straße 19 - 87700 Memmingen
Telefon: 08331 / 850 187
Telefax: 08331 / 850 189
vhs@memmingen.de
www.vhs-memmingen.de

Volkshochschule Türkheim im Siebenschwabenhaus
Maximilian-Philipp-Str. 26 - 86842 Türkheim
Telefon/Telefax: 08245 / 976 188
www.sieben-schwabenhaus-tuerkheim.de

PowerPoint

33_700 Mindelheim

Präsentation mit MS PowerPoint 2013 - Schritt für Schritt zur gelungenen Präsentation

Arbeitsergebnisse zu präsentieren wird in der heutigen Berufswelt sowie im Schulbereich immer wichtiger.

Oft sind nur Worte allein nicht ausreichend. Mit einer ausdrucksstarken, visuellen Unterstützung wesentlicher Schlagworte in Form einer Folienpräsentation können Sie Ihren Vortrag noch eindrucksvoller gestalten und Ihre Aussagen werden besser verstanden.

In diesem Kurs lernen Sie die Gestaltung von Folien für eine Präsentation, mit den vielfältigen Möglichkeiten, die in PowerPoint 2013 angeboten werden. Neben der Textgestaltung lernen Sie, wie Bilder, Formen und Tabellen in verschiedene Layouts eingebunden werden. Die Verwendung vielfältiger, vorbereiteter Designs gibt den Folien farblich und grafisch den richtigen Pep. Mit effektvollen und kreativen Animationen machen Sie Ihre Präsentation noch eindrucksvoller. Auch für private Zwecke eignet sich PowerPoint bestens, z.B. für Referate in der Schule oder für eine Foto-Schau mit Musik unterlegt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit den Explorer-Funktionen von Windows. (Dateien und Ordnerverwaltung)

Die Kosten für ein Kursbegleitbuch in Höhe von 9,90 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Di, 28. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mi, 29. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 30. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Karl-Heinz Barth, € 57,90

Outlook

33_720 Mindelheim

Outlook 2013 - Effizient nutzen

Sie arbeiten mit Outlook und haben sich schon oft die Frage gestellt, wie Sie Outlook richtig einsetzen können? Outlook ist viel mehr als nur ein Email-Programm und bietet durch Kalender, Adress- und Journalfunktionalitäten eine Grundlage für effizienteres und zeitsparendes Arbeiten. In diesem Workshop möchten wir Ihnen Anregungen & hilfreiche Tipps zum Einsatz von Outlook geben, Sie über Möglichkeiten der Kategorie-Funktion und Nachverfolgung täglicher Aufgaben informieren.

Inhalt:

- Grundlegende Funktionen, Outlook 2013 als Kommunikationszentrale
- Emails nachverfolgen und kennzeichnen per Mausklick
- Eigene Termine & Aufgaben mit Outlook verwalten
- Arbeit im Team (Termineinladungen, Kalenderüberlagerung, Aufgaben zuweisen)
- Kontakte richtig pflegen und mit Adresslisten arbeiten
- (Verteilerlisten, Exportieren von Adressdaten für Serienbriefe etc.)
- Zusammenspiel mit mobilen Endgeräten und anderen Produkten

In der Kursgebühr ist ein Kursbegleitbuch in Höhe von 12,90 € enthalten.

Di, 18. Nov. 14, 19.00 - 21.00 Uhr
Fr, 21. Nov. 14, 19.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Bernhard Drexel, € 33,90

Bildbearbeitung

33_800 Mindelheim

Photoshop Elements 12 für Fotografen/-innen

Sie möchten die Qualität Ihrer Fotos verbessern? In diesem Photoshop Elements-Kurs erfahren Sie, wie das bekannte Bildbearbeitungsprogramm funktioniert. Neben der Bildverwaltung und -organisation steht vor allem die Bildbearbeitung im Mittelpunkt. Die Korrektur von Tonwerten, von Helligkeit, Kontrast und Farben mit Hilfe der automatischen und halbautomatischen Funktionen lernen Sie kennen, ebenso wie die Korrekturmöglichkeiten im Experten-Modus.

Sie werden RAW-Bilder entwickeln und Korrekturen nicht-destruktiv mit Hilfe der Ebenentechnik durchführen. Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Auswahlen und Masken bilden einen weiteren Schwerpunkt und Sie erfahren, wie auch komplexe Auswahlen angefertigt werden um Bearbeitungsschritte auf einen Bereich zu begrenzen oder von einem Foto in ein zweites Foto zu montieren.

Der Kurs richtet sich an engagierte Fotoamateure, die einen Einstieg in die Bildbearbeitung suchen. Voraussetzung sind Computergrundkenntnisse sowie ein sicherer Umgang mit Windows.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse an.

Mi, 14. Jan. 15 bis Mi, 4. Feb. 15, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Peter Ernszt, Foto- und Reisejournalist, € 64,-

33_805 Mindelheim

Bildbearbeitung und Bildverwaltung mit Adobe Lightroom

Der Kurs ist für alle gedacht, die überlegen eine entsprechende Software zu kaufen, oder sich den Einstieg in das Programm erleichtern wollen.

Im Kurs werden Sie die Philosophie des Programms und dessen Funktionsmodule kennen lernen. Themenschwerpunkte bilden das Bibliotheksmodul mit der Funktion der Bildarchivierung und Datensicherung sowie das Entwicklungsmodul für die RAW-Verarbeitung von Bildern.

Angesprochen werden auch die Möglichkeiten der Bildbearbeitung und Retusche.

EDV-Kenntnisse erforderlich.

Do, 20. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Erwin Weiß, € 16,-

33_807 Mindelheim

Bildbearbeitung und Bildverwaltung mit Adobe Lightroom

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 15. Jan. 15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Erwin Weiß, € 16,-

33_815 Tussenhausen

Digitale Fotos ordnen und bearbeiten

Haben Sie den Überblick über Ihre im PC abgespeicherten Fotos?

Möchten Sie das eine oder andere Foto überarbeiten?

In diesem Workshop erfahren Sie nicht nur wie Sie Ordner für verschiedene Foto-Themen anlegen. Auch wie Sie Ihre Bilder einfach bearbeiten.

Die Fotokamera vergibt eine Nummerierung, die Ihnen nicht geeignet erscheint; durch eine Neubenennung und Neunummerierung der Fotos kann dann die Reihenfolge der Fotos innerhalb eines Ordners durch verschieben geändert werden.

Vielleicht ist das eine oder andere Foto zu dunkel oder zu blass, auch diese Korrekturmöglichkeit werden Sie kennenlernen. Unliebsame Stromleitungen und Verkehrsschilder auf dem Foto kann man retuschieren.

Manchmal will man von einem Foto nur einen Ausschnitt. Oder man will ein Bild mit einem Text versehen und vielleicht noch mit einem Rahmen.

Eine Diaschau kann erstellt werden aus allen oder nur ausgewählten Bildern. Die Diaschau kann mit Musik unterlegt werden. Wir verwenden dazu Windows Explorer und das kostenlose Download Programm Irfan View zum Betrachten und Bearbeiten von Fotos.

Voraussetzung sind PC-Kenntnisse, insbesondere der Umgang mit Windows-Explorer.

Ein Manuskript auf CD mit Beispiel-Fotos ist im Kurspreis enthalten.

Mo, 1. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Di, 2. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Karl-Heinz Barth, € 37,-

Internet und E-Mail

35_000 Mindelheim

50+ Internet

Computer und der Zugang zum Internet sind nicht nur für junge Leute von Vorteil. Auch Sie können z.B. übers Internet Verwandten und Bekannten E-Mails schreiben, Bilder verschicken, Reiseinformationen suchen usw.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mo, 13. Okt. 14 bis Mo, 3. Nov. 14, 14.00 - 17.00 Uhr, 4 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 64,-

35_005 Mindelheim

Von Null ins Internet

Sie haben überhaupt keine Computer-Kenntnisse? Macht nichts! Fangen Sie an! Lernen Sie, mit dem Medium der Gegenwart umzugehen!

Inhalte: Grundlegende Funktionen; Benutzen von Suchmaschinen; Suchen und Finden von Urlaubsreisen, Planen von Zug- und Busfahrten, Suchen von Flügen; Versenden von elektronischen Briefen (E-Mails), günstige Angebote finden...

Mi, 19. Nov. 14 bis Mi, 10. Dez. 14, 18.00 - 21.00 Uhr, 4 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Gabriela Schleich, € 64,-

35_012 Bad Wörishofen

Workshop Internet: Suchen, finden, kaufen

Sie möchten Ihr Internet-Wissen vertiefen? Mit Google kommen Sie zurecht, wollen aber noch weitere Möglichkeiten kennenlernen? Das Internet bietet mehr als Bahnverbindungen und reine Informationen. Im Kurs erfahren Sie was „communities" sind, lernen das Ziel verschiedener Webseiten kennen und was ihr Nutzen daran ist. Fragen zu Anmelde- und Registrierprozessen, Login und Logout werden beantwortet. Sie lernen sich besser auf Webseiten zu orientieren und worauf Sie achten sollten, um sicher im Internet unterwegs zu sein.

Voraussetzungen: Der Kurs „Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet" oder entsprechende Kenntnisse. Eine eigene E-Mail-Adresse ist hilfreich. Auch für Senioren geeignet.

Mo, 8. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Do, 11. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mo, 15. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 48,-

35_014 Bad Wörishofen

Workshop Internet: Mailen ist kein Geheimnis!

Sie möchten Mails lesen und schreiben können. Sie lernen Postfächer anzulegen, Ihre Mails zu sortieren und zu löschen und die Geheimnisse hinter cc und bcc.

Voraussetzungen: Der Kurs „Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet" oder entsprechende Kenntnisse.

Eine eigene E-Mail-Adresse ist hilfreich.

Auch für Senioren geeignet.

Do, 18. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 16,-

35_016 Bad Wörishofen

Workshop Internet: Fragen und Antworten

Sie haben Fragen rund um das Internet?

In diesem Kurs finden Sie die Antworten auf die häufigsten Fragen.

Auch für Senioren geeignet.

Mo, 12. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Wirtschaftsschule, Oststr. 38, Raum 23
Dieter Wiethege, € 16,-

Ebay

35_205 Mindelheim

Ebay - kaufen und verkaufen

In diesem praxisorientieren Kurs erlernen Sie das Kaufen und Schnäppchenjagen auf der Verkaufs- & Auktionsplattform Ebay. Es werden die technischen Voraussetzungen wie auch Tipps & Tricks für den sicheren Umgang mit Ebay vermittelt. Es werden Themen wie das Einstellen von Artikeln, richtiges und vorteilhaftes Bieten, gesetzliche Grundlagen für Privatpersonen sowie Zahlungsmethoden behandelt. Am zweiten Tag erstellen Sie Ihr eigenes erstes Verkaufsangebot mit Digitalbild in Ebay.

Do, 13. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr, 14. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Alexandra Haugg, € 32,-

Facebook

35_212 Mindelheim

Facebook für Unternehmen

Eine Facebook-Präsenz ist heutzutage ein unerlässliches Marketinginstrument für erfolgreiche Unternehmen. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie eine Facebook-Fanseite optimal einrichten und dabei Anfängerfehler vermeiden. Hinweis: Bitte melden Sie sich vor dem Kurs kostenfrei bei Facebook an.

Kursinhalt:

- Profil registrieren
- Fanseite anlegen
- Kategorisierung und Vanity-URL
- Profilbild und Informationen einpflegen
- Impressum anlegen
- Funktionen im Überblick

Fr, 12. Dez. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
Alexandra Haugg, € 16,-

Studieren mit Volkshochschul-Zertifikaten

Das Management-Zentrum Villingen, ein Unternehmen der Handwerkskammer Konstanz, erkennt künftig ausgewählte Xpert Business Zertifikate der Volkshochschulen als Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge an. Die Kooperation hat Signalwirkung für Bestrebungen, in Baden-Württemberg und darüber hinaus eine bildungsträgerübergreifende Durchlässigkeit von Aus- und Weiterbildungsangeboten zu erreichen. Eine dreijährige Berufserfahrung im Fachgebiet des angestrebten Studiengangs muss nachgewiesen werden. **www.xpert-business.eu**

Smartphone- und Tabletbedienung

36_100 Mindelheim

Smartphone - Tabletbedienung (Apple, iPhone/iPad)
- auch für Senioren/-innen geeignet.

Ein neues Smartphone oder Tablet von Apple. Aber was nun? Im Grunde sind Smartphones und Tablets kleine Computer mit ähnlichen Fähigkeiten. Doch häufig werden diese aus verschiedenen Gründen nur teilweise oder gar nicht genutzt. Der Workshop soll helfen den Einstieg zu erleichtern, Berührungsängste abzubauen und mögliche Gefahren und Risiken zu umgehen. Insbesondere sollen individuelle Fragen und Problemstellungen besprochen/gelöst werden. Inhalte: - Marktüberblick - Begriffserklärung, Möglichkeiten und Einsatzzwecke - Erste Einrichtung, Grundlagen der Bedienung - Risiken, Privatsphäre und Sicherheit - Datensicherung/-wiederherstellung - Klärung der Fragen und Problemstellungen - Erweiterung durch zusätzliche Apps.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone / Tablet der Firma Apple sowie Anschlusskabel (USB) mit.

In diesem Kurs ist eine 1-stündige Mittagspause eingeplant.

Sa, 1. Nov. 14, 8.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
René Bauer, Dipl.-Informatiker (FH), € 48,-

36_105 Mindelheim

Smartphone - Tabletbedienung (Google, Android)
- auch für Senioren/-innen geeignet.

Ein neues Smartphone oder Tablet mit Google Android. Aber was nun? Im Grunde sind Smartphones und Tablets kleine Computer mit ähnlichen Fähigkeiten. Doch häufig werden diese aus verschiedenen Gründen nur teilweise oder gar nicht genutzt. Der Workshop soll helfen den Einstieg zu erleichtern, Berührungsängste abzubauen und mögliche Gefahren und Risiken zu umgehen. Insbesondere sollen individuelle Fragen und Problemstellungen besprochen/gelöst werden. Inhalte: - Marktüberblick - Begriffserklärung, Möglichkeiten und Einsatzzwecke - Erste Einrichtung, Grundlagen der Bedienung - Risiken, Privatsphäre und Sicherheit - Datensicherung/-wiederherstellung - Klärung der Fragen und Problemstellungen - Erweiterung durch zusätzliche Apps.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone / Tablet basierend auf Google Android (z.B. der Firmen Samsung, HTC, Sony, Google, ASUS) sowie Anschlusskabel (USB) mit.

In diesem Kurs ist eine 1-stündige Mittagspause eingeplant.

Sa, 22. Nov. 14, 8.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15
René Bauer, Dipl.-Informatiker (FH), € 48,-

36_110 Bad Wörishofen

Mobile Wege ins Internet:
Tablet-PCs/Pads/Kleincomputer

Lassen Sie sich begeistern von den Möglichkeiten, die ein Tablet-PC bietet: Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Haustechnik überwachen, Unterstützung bei der Gesundheitsvorsorge, Navigation beim Wandern und vieles mehr. In diesem Vortrag lernen Sie einfache und sichere

Wege in die digitale Welt kennen. An einem Tablet-PC, gut sichtbar via Beamer, erleben Sie die Möglichkeiten dieses neuen Gerätetyps.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an Interessenten, die keinen Tablet-PC besitzen und wissen wollen, was sich hinter dem Begriff verbirgt bzw. die sich einen kaufen möchten.

Auch für Senioren geeignet.

Mi, 8. Okt. 14, 10.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dieter Wiethege, € 8,-

36_112 Bad Wörishofen

iPhone, Samsung, HTC und Co. Gut zu wissen: Was sind Smartphones?

Handy, Mobiltelefon, Smartphone – das Gleiche oder doch was anderes? Und wer braucht was?

Das muss jeder für sich entscheiden. Sie erfahren im Vortrag die grundlegenden Unterschiede zwischen klassischen Mobiltelefonen und den modernen Smartphones und erhalten einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, die Smartphones bieten. Die Vorführung erfolgt anhand eines mit einem Beamer verbundenen Smartphone, so dass Sie gut sichtbar die Möglichkeiten dieses Gerätetyps kennenlernen können.

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an Interessenten, die kein Smartphone besitzen und wissen wollen, was sich hinter dem Begriff verbirgt bzw. sich vielleicht eines kaufen möchten.

Auch für Senioren geeignet.

Mi, 15. Okt. 14, 10.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dieter Wiethege, € 8,-

36_114 Bad Wörishofen

Handy, Smartphone, Computer & Co. Computerkenntnisse heute?

Was braucht man heute an Computerkenntnissen?

Oder braucht man nicht eher „Medienkompetenz"?

Nach einem kurzen Blick zurück in die Geschichte des Computers und Internets geht es im Vortrag um die aktuelle Vielfalt bei den Geräten und Software sowie um die aktuellen Entwicklungen im Internet. Auf dieser Basis fällt die Entscheidung leichter, was Sie konkret in Ihrem Fall an Kenntnissen bzw. an technischer Ausstattung benötigen.

Hinweis: Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass in diesem Kurs konkrete Fragen zu technischen Problemen rund um Ihr persönliches Gerät nicht beantwortet werden können.

Auch für Senioren geeignet.

Mi, 22. Okt. 14, 10.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dieter Wiethege, € 8,-

36_116 Bad Wörishofen

Das eigene iPad von Apple kennenlernen

In diesem Kurs erarbeiten Sie an Ihrem eigenen iPad den Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm. Sie lernen die Eingabemöglichkeiten kennen, die Oberfläche(n) und die „Ablage". Die besondere Aufmerksamkeit wird auf das Herunterladen und die Nutzung von Apps aus dem Internet gelegt. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät?

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein iPad geschenkt bekommen oder gekauft haben und es wenig nutzen, da für die Bedienung Basiskenntnisse fehlen.

Bitte eigenes iPad aufgeladen und mit Zubehör (Stromversorgung etc.) zum Unterricht mitbringen. Ein kostenfreier WLAN-Zugang wird bereitgestellt.

Auch für Senioren geeignet.

Mi, 5. Nov. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 10.00 - 12.00 Uhr, 4 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dieter Wiethege, € 32,-

36_118 Bad Wörishofen

Das iPhone von Apple kennenlernen

Mit der Einführung des Kulthandys Apple iPhone eroberten Smartphones den Handymarkt. Was kann Ihr iPhone? Viel, sehr viel. Hier kommen die Apps ins Spiel. Ein sogenanntes Smartphone ist heute Terminkalender, Musikplayer, Fotokamera, Wasserwaage und Wegefinder in einem.

Ach ja, telefonieren kann man damit auch noch.

Wie aber mache ich mein Gerät zu meinem persönlichen Assistenten? Wie und woher bekomme ich Zusatzfunktionen durch sogenannte Apps? Diese und weitere Fragen werden an einem Apple iPhone über Beamer gut sichtbar erläutert.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein Smartphone (von Apple) geschenkt bekommen oder gekauft haben und es wenig nutzen, da für die Bedienung Basiskenntnisse fehlen.

Voraussetzungen: ein Benutzerkonto bei Apple.

Bringen Sie Ihr iPhone geladen und mit allen Kabeln mit.

Auch für Senioren geeignet.

Mi, 10. Dez. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 10.00 - 12.00 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dieter Wiethege, € 16,-

Datensicherheit

36_120 Bad Wörishofen

Gut zu wissen: Big Data - wer sammelt was, wie, warum?

Facebook, Google und Co. sammeln Informationen. Bei Providern sammeln sich Informationen. Apps wollen auf Kontakte oder Telefondaten zugreifend. Wo auch immer man sich registriert, wird mal wenig, meist aber viel gefragt – Hobbies, Einkaufsgewohnheiten, Wohnort, Lieblingsfarbe…

Natürlich ist es schön, passende Einkaufsvorschläge zu bekommen, aber wie kommt es dazu? Was sind die Folgen? Wozu und wie werden Daten erfasst und ausgewertet?

Auch für Senioren geeignet.

Mi, 7. Jan. 15, 10.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Dieter Wiethege, € 8,-

Sprachenlernen mit System – welcher Kurs ist der passende für mich?

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) bildet das Grundgerüst für unser Sprachkurssystem. Die Übersicht zeigt, was Sie auf jeder der sechs Niveaustufen können. Anfänger/-innen beginnen bei A1, die höchste Niveaustufe ist C2. Einstufungstests finden Sie außerdem auf unserer Homepage im Bereich Sprachen oder lassen Sie sich direkt von uns beraten. Am Ende einer jeden Niveaustufe kann eine europaweit anerkannte Sprachprüfung abgelegt werden.

Elementare Sprachverwendung

Grundstufe I (A1)

Vorkenntnisse: Sie haben keine Vorkenntnisse.

Mit Abschluss der Grundstufe I (A1) können Sie:

Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe II (A2)

Vorkenntnisse: Sie haben bereits die Kenntnisse, die der Grundstufe I (A1) entsprechen.

Mit Abschluss der Grundstufe I (A1) können Sie:

Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Selbständige Sprachverwendung

Mittelstufe I (B1)

Vorkenntnisse: Sie haben bereits die Kenntnisse, die der Grundstufe II (A2) entsprechen.

Mit Abschluss der Mittelstufe I (B1) können Sie:

Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe II (B2)

Vorkenntnisse: Sie haben bereits die Kenntnisse, die der Mittelstufe I (B1) entsprechen.

Mit Abschluss der Mittelstufe II (B2) können Sie:

Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Kompetente Sprachverwendung

Aufbaustufe I (C1)

Vorkenntnisse:
Sie bringen alle Voraussetzungen der Grund- und Mittelstufen mit, haben aber im mündlichen wie auch im schriftlichen Bereich noch Lücken.

Mit Abschluss der Aufbaustufe I (C1) können Sie:

Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe II (C2)

Vorkenntnisse:
Sie bringen die Kenntnisse der Aufbaustufe I (C1) mit.

Mit Abschluss der Aufbaustufe II (C2) können Sie:

Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen

Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen

Staatlich geförderte Integrationskurse bei der vhs

Sind Sie neu in Deutschland oder leben Sie schon eine Weile hier und verstehen etwas Deutsch? Sie möchten gerne mehr erfahren über Land und Leute, Sitten und Alltagssituationen und sich hier „zu Hause“ fühlen? Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bietet die Volkshochschule kostengünstige Deutsch-Integrationskurse an.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs.

Der allgemeine Integrationskurs dauert 660 Stunden. Im Verlauf des Sprachkurses nehmen Sie an Zwischentests teil, die Sie auf die Abschlussprüfung am Ende des Integrationskurses auf dem Niveau B1 vorbereiten.

Die Kosten:
- Kostenlos können Sie die Kurse besuchen, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind.
- 1,20 € pro Unterrichtseinheit (kurz UE = 45 Min.) zahlen Sie, wenn Sie im Besitz eines Berechtigungsscheins sind.
- 2,94 € zahlen Sie pro UE, wenn Sie diese Kurse ohne Berechtigungsschein besuchen.

Wie Sie einen Berechtigungsschein erhalten erfahren Sie bei Ihrer zuständigen Ausländerbehörde oder bei Ihrer vhs.

Bitte beachten Sie:
Eine Beratung ist nur nach telefonischer Terminabsprache möglich. Zu einem Termin bringen Sie bitte Ihren Ausweis, eventuell auch Ihren Berechtigungsschein mit.

Lassen Sie sich beraten!

Weitere Informationen und Terminabsprache bitte unter Telefon: 08261-73 84 43

Foto: Privat

Einbürgerungsprüfung

41_003 Mindelheim

Einbürgerungsprüfung
Mit dem Einbürgerungstest gelingt Einbürgerungswilligen der Nachweis über die Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie der Lebensverhältnisse in Deutschland.

Der Test selbst ist im Multiple-Choice-Format. Zu 33 Fragen sind jeweils vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, wobei nur eine Antwort richtig ist. Wer innerhalb von 60 Minuten wenigstens 17 richtige Antworten ankreuzt, hat den Test bestanden.

Anmeldeschluss ist der 16.10.2014.

Do, 13. Nov. 14, 16.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15, Bettina Ertl, € 25,-

Deutsch

Integrationskurse

41_010 Mindelheim

Deutsch Basissprachkurs am Abend - Modul 1
Deutsch für Teilnehmer/-innen ohne Deutschkenntnisse und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich Mo/Di/Mi am Abend statt.

Mo, 22. Sep. 14 bis Di, 11. Nov. 14, 18.00 - 22.00 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Klaudia Maria Ziemer M.A., Germanistin, € 294,-

41_011 Mindelheim

Deutsch Basissprachkurs am Nachmittag - Modul 1
Deutsch für Teilnehmer/-innen ohne Deutschkenntnisse und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich Mo/Di/Mi am Nachmittag statt.

Mo, 13. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 14.00 - 18.00 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Dott.ssa Barbara Verena Pfafflinger / Margot Nieberle, € 294,-

41_013 Mindelheim

Deutsch Basissprachkurs am Nachmittag - Modul 2
Deutsch für Teilnehmer/-innen mit geringen Deutschkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich Mo/Di/Mi am Nachmittag statt.

Mo, 8. Dez. 14 bis Mo, 9. Feb. 15, 14.00 - 18.00 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Dott.ssa Barbara Verena Pfafflinger / Margot Nieberle, € 294,-

41_015 Mindelheim

Deutsch Basissprachkurs am Abend - Modul 2

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit geringen Deutschkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich Mo/Di/Mi am Abend statt.

Mo / Di, 17. Nov. 14 - 20. Jan. 15, 18.00 - 22.00 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Klaudia Maria Ziemer M.A., Germanistin, € 294,-

41_030 Mindelheim

Deutsch Basissprachkurs am Vormittag - Modul 3

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag am Vormittag statt.

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 20. Okt. 14, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Andrea Rabung - Ernst, € 294,-

41_035 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Vormittag - Modul 4

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag am Vormittag statt.

Mo, 3. Nov. 14 bis Mo, 1. Dez. 14, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Andrea Rabung - Ernst, € 294,-

Sprachprüfungen

Es gibt viele Gründe, eine Sprachprüfung abzulegen – z.B. für die Karriere, als Bestätigung der eigenen Kompetenzen, zur Einbürgerung. Sprachprüfungen an Volkshochschulen bescheinigen Teilnehmenden Sprachkenntnisse anhand der sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Ihre Sprachkenntnisse sind so europaweit vergleichbar und der Nachweis darüber in ganz Europa und darüber hinaus anerkannt.

Sie sind an einer Sprachprüfung interessiert?
Sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Die Prüfungskompetenzzentren unterstützen Sie!

Mit den Prüfungskompetenzzentren für Sprachen wird ein vernetztes und differenziertes Angebot an Sprachprüfungen an bayerischen Volkshochschulen sicher gestellt.

Unter www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie eine Liste aller Prüfungskompetenzzentren sowie alles weitere, was Sie über Sprachprüfungen an bayerischen Volkshochschulen wissen müssen.

41_040 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Vormittag - Modul 5

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag am Vormittag statt.

Mo, 8. Dez. 14 bis Di, 20. Jan. 15, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Andrea Rabung - Ernst, € 294,-

41_050 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Vormittag - Modul 5

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag am Vormittag statt.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 3. Nov. 14, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Viola Griesinger - Hopf, € 294,-

41_055 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Abend - Modul 6

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich Di/Do/Fr am Abend statt.

Di, 14. Okt. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 18.00 - 22.00 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Svetlana Harder / Claudia Bänsch, € 294,-

41_060 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Vormittag - Modul 6

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet von Montag bis Freitag am Vormittag statt.

Di, 4. Nov. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Viola Griesinger - Hopf, € 294,-

41_065 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Abend - Modul 6

Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich Mi/Do/Fr am Abend statt.

Mi, 22. Okt. 14 bis Fr, 12. Dez. 14, 18.00 - 22.00 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Dott.ssa Barbara Verena Pfafflinger / Margot Nieberle, € 294,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

41_070 Mindelheim

Deutsch Aufbausprachkurs am Vormittag - Modul 6
Deutsch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen und mit dem Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt.

Der Kurs findet viermal wöchentlich Di/Mi/Do/Fr am Vormittag statt.

Mo, 26. Jan. 15 bis Mo, 2. Mrz. 15, 8.15 - 12.15 Uhr, 20 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Maximilianstr. 63
Viola Griesinger - Hopf, € 294,-

Orientierungskurs

41_080 Mindelheim

Deutsch Orientierungskurs am Vormittag
In diesem Kurs ist die Kultur und das Leben in Deutschland Thema. Dazu gehören auch Politik, Rechtssystem, Geschichte, Institutionen, Religionen, Arbeits- und Sozialsystem. Der Kurs "Deutschland in 60 Stunden" schließt mit dem Test "Leben in Deutschland" ab.

Der Kurs findet fünfmal wöchentlich von Montag bis Freitag am Vormittag statt.

Für Teilnehmer/-innen mit Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt. Sollten Sie noch keinen Berechtigungsschein besitzen, erhalten Sie genauere Informationen zur Antragstellung während unserer Bürozeiten im vhs-Büro.

Mo, 8. Dez. 14 bis Do, 15. Jan. 15, 8.15 - 12.15 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Klaudia Maria Ziemer M.A., Germanistin, € 176,40

41_085 Mindelheim

Deutsch Orientierungskurs am Abend
In diesem Kurs ist die Kultur und das Leben in Deutschland Thema. Dazu gehören auch Politik, Rechtssystem, Geschichte, Institutionen, Religionen, Arbeits- und Sozialsystem. Der Kurs "Deutschland in 60 Stunden" schließt mit dem Test "Leben in Deutschland" ab.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich am Di/Do/Fr am Abend statt.

Für Teilnehmer/-innen mit Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt. Sollten Sie noch keinen Berechtigungsschein besitzen, erhalten Sie genauere Informationen zur Antragstellung während unserer Bürozeiten im vhs-Büro.

Di, 9. Dez. 14 bis Di, 20. Jan. 15, 18.00 - 22.00 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Svetlana Harder / Claudia Bänsch, € 176,40

Sie wissen nicht, welcher Kurs der passende für Sie ist?

Informationen finden Sie in diesem Heft auf der Eingangsseite des Bereichs „Sprachen und Verständigung". Auf unserer Homepage finden Sie zu den Sprachen einen Einstufungstest oder fragen Sie für eine individuelle Beratung bei uns nach.

www.vhs-ua.de

41_090 Mindelheim

Deutsch Orientierungskurs am Abend
In diesem Kurs ist die Kultur und das Leben in Deutschland Thema. Dazu gehören auch Politik, Rechtssystem, Geschichte, Institutionen, Religionen, Arbeits- und Sozialsystem. Der Kurs "Deutschland in 60 Stunden" schließt mit dem Test "Leben in Deutschland" ab.

Der Kurs findet dreimal wöchentlich am Mi/Do/Fr am Abend statt.

Für Teilnehmer/-innen mit Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder vom Landratsamt. Sollten Sie noch keinen Berechtigungsschein besitzen, erhalten Sie genauere Informationen zur Antragstellung während unserer Bürozeiten im vhs-Büro.

Mi, 7. Jan. 15 bis Fr, 30. Jan. 15, 18.00 - 22.00 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Dott.ssa Barbara Verena Pfafflinger / Margot Nieberle, € 176,40

Deutsch A1

41_400 Bad Wörishofen

Deutsch für Anfänger/-innen
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine Deutschkenntnisse haben. Das Ziel des Kurses ist es, Grundkenntnisse in den vier Sprachfertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben zu erlernen.

Auf den Bedarf der Teilnehmenden abgestimmt, wird das Lehrbuch am ersten Kursabend besprochen.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 26. Jan. 15, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 87,-

41_405 Mindelheim

Deutsch für fortgeschrittene Anfänger/-innen
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf einfache Weise zu verständigen, kurze Notizen und Mitteilungen zu schreiben und einfache Sätze zu verstehen.

Sie werden in den vier Sprachfertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen geschult.

Lehrbuch: "Aussichten A1.1", ab Lektion 3/4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-676205-2

Di, 23. Sep. 14, Fr, 26. Sep. 14, Di, 30. Sep. 14,
Di, 7. Okt. 14, Fr, 10. Okt. 14, Di, 14. Okt. 14,
Di, 21. Okt. 14, Fr, 24. Okt. 14, Di, 4. Nov. 14,
Di, 11. Nov. 14, Fr, 14. Nov. 14, Di, 18. Nov. 14,
Fr, 21. Nov. 14, Di, 25. Nov. 14, Di, 2. Dez. 14,
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, UG
Isolde Stein, € 124,-

Deutsch B2

41_410 Mindelheim

Deutsch B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Deutschkenntnisse erweitern und festigen möchten, an Teilnehmer/-innen, die erfolgreich einen Integrationskurs besucht oder ein vergleichbares Niveau erreicht haben.

Mit diesem Kurs, in welchem wir die Grammatik vertiefen, können Sie Ihren Wortschatz ausbauen. Sie lernen fachbezogene Texte zu verstehen, ihre eigenen Ansichten und Argumente zu formulieren und sich aktiv an längeren Gesprächen zu beteiligen.

Lehrwerk: "Sicher B2.1", ab Lektion 3, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-501207-2

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 2. Feb. 15, 19.00 - 22.00 Uhr, 15 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Bänsch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 186,-

Besser lesen und schreiben

41_800 Mindelheim

Besser lesen und schreiben

Über 7 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen oder schreiben.

Ob jung oder alt, deutsch oder ausländisch, in einer kleinen Gruppe lernen Personen mit Defiziten in ihren schriftsprachlichen und mathematisch-wirtschaftlichen Fähigkeiten lesen, schreiben oder rechnen. Der Kurs baut auf den individuellen Kenntnissen der Betroffenen auf.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und aus Landesmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus.

Für weitere Kursdetails können sich Interessierte anonym an die Volkshochschule wenden.

Mindelheim, Maria-Ward-Internat,
Fuggerstr. 3, UG
Antonie Gumpinger

Englisch

Pub Quiz

42_000 Ettringen

Pub Quiz (auf Englisch für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene)

Sie möchten spielerisch Ihre Englischkenntnisse auffrischen und dabei noch etwas für Ihre Allgemeinbildung tun? Dann sind Sie im Pub Quiz genau richtig. Pub Quiz (dt.: Kneipenquiz) ist eine weitverbreitete britische Tradition: Man trifft sich an einem bestimmten Abend in einer Kneipe und spielt zusammen Quiz. Es werden Fragen aus möglichst vielen Bereichen der Allgemeinbildung gestellt, die im Team schriftlich beantwortet und nach jeder einzelnen Runde ausgewertet und von der Jury diskutiert werden. Zudem gibt es Sonderrunden, bei denen z.B. Musikstücke anhand von Hörproben sowie Persönlichkeiten anhand von Bildern oder Beschreibungen zu erraten sind. Die Teams können entweder vorab oder vor Ort gegründet werden. Niemand muss alleine spielen, so dass die Antworten zusammen diskutiert werden können und sich das jeweilige Wissen der Mitspielenden entsprechend ergänzt. Das Team mit den meisten richtigen Antworten hat gewonnen und erhält ein Freigetränk. Erleben Sie britische Kultur in gemütlicher Atmosphäre und haben Sie dabei auch die Möglichkeit ein Guinness (irisches, dunkles Bier) zu genießen. Und vor allem: Haben Sie keine Angst, Sie müssen nicht sprechen, dürfen aber jederzeit.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Einsatz: je Abend € 3,- pro Person

Telefonische Anmeldung: Frau Melanie Restle, 0176-96152627

Fr, 26. Sep. 14, 20.00 - 22.30 Uhr
Fr, 24. Okt. 14, 20.00 - 22.30 Uhr
Fr, 21. Nov. 14, 20.00 - 22.30 Uhr
Fr, 19. Dez. 14, 20.00 - 22.30 Uhr "Christmas Special"
Ettringen, Café Kellerberg, Rechbergstr. 11
Melanie Restle, Übersetzerin & muttersprachliches Team

RECHTZEITIG ANMELDEN

Cambridge Business English Certificate

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
Authorised Centre

Prüfungstermine und -kosten der
Cambridge Business Certificates (BEC)
erfragen Sie am Prüfungszentrum der vhs Memmingen.

vhs Memmingen • Ulmer Str. 19 • 87700 Memmingen • Tel.: 08331–850187 • eMail: vhs@memmingen.de

42_005 Mindelheim

Pub Quiz auf Englisch

Das Pub Quiz, eine alte britische Tradition, ist nicht nur in den Pubs in Großbritannien und Irland sehr beliebt, sondern wird auch in vielen anderen Ländern veranstaltet. Die Teilnehmenden erleben einen unterhaltsamen Abend, frischen dabei ihre Englischkenntnisse auf und können ihr Allgemeinwissen zu verschiedensten Themen gemeinsam mit anderen Mitspielenden unter Beweis stellen!

Für die richtige Atmosphäre sorgen ein aus dem Ursprungsland des Pub Quiz stammender Quizmaster sowie die Möglichkeit ein Guinness zu bestellen.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Einsatz: je Abend € 3,- pro Person

Das Pub Quiz findet ab Oktober 2014 einmal monatlich statt.
Termine, Anmeldung und nähere Informationen:
Jugendcafé Frox 08261-20633
Mindelheim, Frox, Schrannenplatz 4
Mark O'Hara

© dynaseng Fotolia.com

Grundstufe I A1

42_010 Bad Wörishofen

Englisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: "Key Starter A1", ab Lektion 1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020812-8

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 23. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Karin Marion, € 87,-

42_015 Bad Wörishofen

Englisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Grundkenntnissen am Vormittag

Lehrbuch: "Key A1", ab Lektion 5, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020102-0

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 21. Jan. 15, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 93,-

www.vhs-ua.de

42_020 Bad Wörishofen

Englisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Grundkenntnissen

Lehrbuch: "Key A1", ab Lektion 5, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020102-0

Dieser Kurs ist auch für diejenigen geeignet, die vor langer Zeit Englisch gelernt haben.

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 23. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Karin Marion, € 87,-

42_025 Mindelheim

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Lehrbuch: "Key A1", ab Lektion 7, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020102-0

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Karin Marion, € 87,-

42_030 Mindelheim

Englisch am Vormittag für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen oder Wiedereinsteiger/-innen mit geringen Grundkenntnissen

Lehrbuch: "English Elements Refresher A2", ab Lektion 6,
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202732-1

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 19. Jan. 15, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Tage
(nicht am 20. Okt. 14)
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Andrea Meyer, Übersetzerin, € 74,50

Grundstufe II A2

42_100 Mindelheim

Englisch für Wiedereinsteiger/-innen
Lehrbuch: "A New Start - Refresher A2", ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20238-8

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Karin Marion, € 87,-

42_105 Mindelheim

Englisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: "Key A2", ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020098-6

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Karin Marion, € 87,-

42_115 Bad Wörishofen

Englisch für Wiedereinsteiger/-innen
Lehrbuch: "Key A2", ab Lektion 6, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020098-6

Wir festigen das bisher gelernte ganz gründlich, vor allem die Grammatik. Dabei sprechen wir aber viel über Alltagssituationen die uns selber betreffen.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 8. Jan. 15, 19.40 - 21.10 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Brigitte Antichi, € 74,50

42_120 Mindelheim

Business English für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
business vocabulary, grammar, commercial correspondence

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ursula Ciola, Übersetzerin, € 87,-

Mittelstufe I B1

42_200 Mindelheim

Auffrischungskurs Englisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
grammar, intercultural knowledge, reading and translating texts

Lehrbuch: "A New Start Refresher B1", ab Lektion 5, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20239-5

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ursula Ciola, Übersetzerin, € 87,-

Prüfungskompetenzzentrum

vhs Memmingen / Ulmer Str. 19 / 87700 Memmingen
Tel.: 08331–850187 / Fax: 08331–850189
eMail: vhs@memmingen.de
Internet: www.vhs-memmingen.de

Beim Prüfungskompetenzzentrum Memmingen können folgende Prüfungen regelmäßig abgelegt werden:

Deutsch A1 (telc)
Italienisch A1 (telc)
Spanisch A1 (telc)
Goethe-Zertifikat B1 (Goethe)
TestDaF-Prüfung (TestDaF-Institut)

42_205 Bad Wörishofen

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen am Vormittag
Lehrbuch: "Key B1", Coursebook with Homestudy, ab Lektion 7, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 21. Jan. 15, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 93,-

42_210 Bad Wörishofen

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen am Vormittag
Lehrbuch: "Key B1", Coursebook with Homestudy, ab Lektion 7, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 30. Jan. 15, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 93,-

42_215 Bad Wörishofen

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen
Wir wiederholen mit einem neuen Buch das bisher Gelernte auf B1-Level und sprechen sehr viel über Alltagssituationen.

Lehrbuch: "Key B1", ab Lektion 10, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6

Das Lehrbuch bitte selber besorgen. Mitzubringen: Spaß am Lernen

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 7. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Brigitte Antichi, € 74,50

Gebühren für Sprachkurse

Sie haben auch das Gefühl, dass alles um Sie herum teurer wird? Wir freuen uns, Ihnen seit Herbst 2008 stabile Gebühren für Sprachkurse bieten zu können.

Kommunikationstraining Englisch

42_800 Bad Wörishofen

Kommunikationstraining Englisch - Neueinsteiger/-innen willkommen!

Der Kompaktkurs zielt auf die sichere Verwendung der englischen Sprache in Beruf und Alltag. Die Teilnehmenden verfügen bereits über gewisse Kenntnisse und wünschen sich mehr Sicherheit und Feinschliff im sprachlichen Ausdruck.

Schwerpunkte des Schulungskonzeptes:

- Entwicklung von Sprachgefühl durch das Wiederentdecken der einfachen aber wirkungsvollen Sprache anhand von Übungen aus der englischsprachigen Bühnenausbildung.
- Gehirn-gerechtes Lernen vermeidet Überforderung, bedeutet Wiederholen und Festigung des Gelernten ohne Zeitdruck, Vernetzung mit bekannten Sprachelementen nach dem Motto "Learn smarter - not harder". Lerninhalte und -methoden werden auf die individuelle Lernsituation der Kursteilnehmenden abgestimmt.
- Kompetenz-Training Englisch: Hier geht es um das nuancenreiche Gestalten von Aussagen, das Arbeiten mit Pausen und Hervorhebungen und gepflegter Sprachgestaltung. Einfache, klare Formulierungen ermöglichen eine Annäherung an die Sprache, wie sie im Land gesprochen wird.

...Und zur Auflockerung: Englisch Lernen durch britischen /amerikanischen Witz nach dem Motto: Learning is most effective when it´s fun!

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 19.00 - 21.00 Uhr, 8 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Karl Auwärter, Dipl. Dolmetscher, Dipl. Mental- und Sprachtrainer, € 96,-

42_805 Mindelheim

Kommunikationstraining Englisch - Neueinsteiger/-innen willkommen!

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 19.00 - 21.00 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Karl Auwärter, Dipl. Dolmetscher,
Dipl. Mental- und Sprachtrainer, € 96,-

Sie hätten gerne einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse?

Es gibt viele Gründe, eine Sprachprüfung abzulegen – z.B. für die Karriere, als Bestätigung der eigenen Kompetenzen, zur Einbürgerung.

Holen Sie sich in einer Prüfung Ihr Sprachzertifikat!

Fragen Sie bei uns nach oder informieren Sie sich bei den Prüfungskompetenzzentren!

© Beboy - Fotolia.com

Französisch

Grundstufe I A1

43_000 Bad Wörishofen

Französisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: "On y va ! A1", ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 30. Jan. 15, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Randa Ghobber, Sprachlehrerin, € 93,-

43_005 Bad Wörishofen

Französisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Lehrbuch: "On y va ! A1", ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 15. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Karin Marion, € 87,-

43_010 Mindelheim

Französisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Als Muttersprachler, mit eigenen, erprobten Methoden und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung, ermögliche ich Ihnen, sich der französischen Sprache unbefangen und ohne Druck zu nähern.

Lehrbuch: "On y va ! A1", ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

Di, 21. Okt. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Patrice Martin, Techn. Übersetzer, Muttersprache Französisch, € 68,-

43_015 Mindelheim

Französisch mit Flusion für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Mit der sehr effektiven FLUSION-Methode lernen Sie die französische Sprache schnell verstehen und sprechen. Anhand von mit Farbbildern verknüpften Geschichten erleben Sie eine abwechslungsreiche und praxisorientierte Form des Lernens.

Lehrbuch: "Flusion 1", ab ca. Lektion 11 (erhältlich bei der Kursleiterin)

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Nathalie Payan, Muttersprache Französisch, € 74,50

Grundstufe II A2

43_100 Mindelheim

Französisch Auffrischungskurs

Der Kurs richtet sich an erwachsene Lernende, die vor längerer Zeit in Schule, VHS oder ähnlichem Französisch gelernt haben und die ihre Kenntnisse in kurzer Zeit auffrischen möchten.

Wenn Sprachen nicht regelmäßig angewendet werden, geraten die erworbenen Fertigkeiten schnell in Vergessenheit. Rebonjour bietet viele individuelle Wiederholungsmöglichkeiten, um so den verschiedenen Vorkenntnissen eines jeden Teilnehmenden gerecht zu werden.

Lehrbuch: "Rebonjour", ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Karin Marion, € 87,-

43_105 Bad Wörishofen

Französisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: "On y va ! A2", ab Lektion 9, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003351-5

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 15. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Karin Marion, € 87,-

Mittelstufe I B1

43_200 Mindelheim

Conversation en français

Für Teilnehmer/-innen mit guten Sprachkenntnissen.

Grundlagen für die Unterrichtsarbeit bilden ausgewählte Texte aus Zeitungen, Informationsblättern und Zeitschriften zu verschiedenen Themen aus dem Bereich des französischen Alltags und der Kultur und Literatur.

Fr, 7. Nov. 14 bis Fr, 16. Jan. 15, 10.45 - 12.15 Uhr, 9 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Nathalie Payan, Muttersprache Französisch, € 56,-

© amenic181 - Fotolia.com

Italienisch

Grundstufe I A1

44_000 Bad Wörishofen

Italienisch für Anfänger/-innen am Vormittag

Con piacere - mit Vergnügen, so heißt unser Lehrbuch und ich möchte Sie einladen, Italien und die italienische Sprache mit Vergnügen zu entdecken! Sie lernen hier, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen. Zur ersten Stunde noch kein Buch mitbringen.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 7. Jan. 15, 9.30 - 11.00 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Brigitte Antichi, € 74,50

44_005 Mindelheim

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit geringen Italienisch-Sprachkenntnissen.

Der Kurs wird interaktiv gestaltet, weil eine Sprache zu lernen heißt, diese zu erleben. Ein bisschen Grammatik, um eine solide Grundlage zu schaffen und viel Konversation... damit Sie für Ihren nächsten Italien-Aufenthalt bestens gewappnet sind!

Lehrbuch: "Chiaro! A1", ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205427-3

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Brigitte Antichi, € 87,-

44_010 Ottobeuren

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Lehrbuch: "Espresso 1", ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 16. Dez. 14, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Schulzentrum, Bergstr. 80
Anna Moritz, Muttersprache Italienisch, € 62,-

44_015 Mindelheim

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit geringen Italienisch-Sprachkenntnissen. Der Kurs wird interaktiv gestaltet, weil eine Sprache zu lernen heißt, diese zu erleben. Ein bisschen Grammatik, um eine solide Grundlage zu schaffen und viel Konversation... damit Sie für Ihren nächsten Italien-Aufenthalt bestens gewappnet sind!

Lehrbuch: "Chiaro! A1", ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205427-3

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 17.00 - 18.30 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Brigitte Antichi, € 87,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

44_020 Mindelheim

Italienisch am Abend für fortgeschrittene Anfänger/-innen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache und diese in der Praxis anzuwenden: alltägliche Situationen trainieren, mit Freude und Spaß miteinander Italienisch sprechen.

Lehrbuch: "Chiaro! A1", ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205427-3

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 19.45 - 21.15 Uhr, 14 Tage (nicht am 07. Jan. 15)
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Chiara Bardelli-Jensch, Muttersprache Italienisch, € 87,-

Grundstufe II A2

44_100 Mindelheim

Italienisch am Abend für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Die Übung macht den Meister! Grammatische Wiederholung und Vertiefung Italienisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen und für Italienisch Wiedereinsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse festigen, auffrischen und vertiefen möchten, um sich in Alltagssituationen auf Italienisch zurechtzufinden, leichte Konversation.

Lehrbuch: "Con piacere A2", ab Lektion 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 26. Jan. 15, 18.15 - 19.45 Uhr, 15 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Chiara Bardelli-Jensch, Muttersprache Italienisch, € 93,-

44_110 Ottobeuren

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: "Espresso 2", ab Lektion 7/8 Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 16. Dez. 14, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Schulzentrum, Bergstr. 80
Anna Moritz, Muttersprache Italienisch, € 62,-

44_115 Mindelheim

Italienisch am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende, die in kleinen Schritten und ganz ohne Lernstress ihre Kenntnisse verbessern und ausbauen wollen und in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre ein Stück Italien genießen möchten.

In Verbindung mit gezielten Übungen werden Grammatik und Wortschatz wiederholt. Die Sprachfertigkeiten werden gefestigt und Sie werden im Umgang mit der italienischen Sprache immer sicherer.

Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 10.00 - 11.30 Uhr, 15 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Bänsch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 93,-

44_120 Mindelheim

Italienisch am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/-innen, die in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Lernstress ihre Italienischkenntnisse vertiefen und festigen wollen. Das Sprechen begleitet vom systematischen Erlernen bzw. Wiederholen der Grammatik stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Claudia Bänsch, Dolmetscherin/Übersetzerin, € 93,-

44_125 Mindelheim

Italienisch am Vormittag

Die Übung macht den Meister! Grammatische Wiederholung und Vertiefung Italienisch. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen und für Italienisch Wiedereinsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse festigen, auffrischen und vertiefen möchten, um sich in Alltagssituationen auf Italienisch zurechtzufinden, leichte Konversation.

Lehrbuch: "Con piacere A2", ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 29. Jan. 15, 10.15 - 11.45 Uhr, 15 Tage (nicht am 08. Jan. 15)
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Chiara Bardelli-Jensch, Muttersprache Italienisch, € 93,-

44_130 Mindelheim

Italienisch Konversation - Grundstufe 2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Dieser Kurs ist für diejenigen besonders geeignet, die flüssiger sprechen wollen, ihren aktiven Wortschatz steigern und mehr Sicherheit durch Wiederholung und Vertiefung der italienischen Grammatik erreichen möchten.

Lehrbuch: "Insieme A2 ", ab Lektion 11, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020357-4 (Lehrbuch + Sprachtrainer)

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 28. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Tage (nicht am 07. Jan. 15)
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Chiara Bardelli-Jensch, Muttersprache Italienisch, € 87,-

Mittelstufe I B1

44_210 Bad Wörishofen

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: "Espresso 3", ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005440-4

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 3. Feb. 15, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Alexandra Brunner, Dipl. Übersetzerin, € 93,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

44_215 Bad Wörishofen

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: "Espresso 3", ab Lektion 7, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005440-4

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 29. Jan. 15, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Alexandra Brunner, Dipl. Übersetzerin, € 93,-

Mittelstufe II B2

44_300 Bad Wörishofen

Italienische Konversation - für Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen

Mit grammatischer Auffrischung B1.2

Viaggiamo attraverso le regioni d'Italia.

Scopriamo insieme le regioni italiane, aspetti poco conosciuti ed interessanti ci offriranno la possibilità di esercitarci nella conversazione della lingua italiana, ripetendo e rinfrescando la grammatica.

Lehrbuch: "Qua e là per l'Italia", ab Lektion Lazio, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 8. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1
Brigitte Antichi, € 74,50

44_305 Mindelheim

Italienisch - Conversazione am Vormittag

Für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Sprachkenntnissen. Viaggiamo attraverso le regioni d'Italia. Scopriamo insieme le regioni italiane, aspetti poco conosciuti ed interessanti ci offriranno la possibilità di esercitarci nella conversazione della lingua italiana, ripetendo e rinfrescando la grammatica.

Lehrbuch: "Qua e là per l'Italia", ab Lektion 10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 29. Jan. 15, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Tage
(nicht am 08. Jan. 15)
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Chiara Bardelli-Jensch, Muttersprache Italienisch, € 93,-

44_310 Mindelheim

Italienisch - Conversazione am Vormittag

Für Teilnehmer/-innen mit sehr guten Sprachkenntnissen (B2).

Un caledoscopio delle regioni italiane.

Scopriremo insieme interessanti e poco conosciuti aspetti delle regioni di questo Paese. Una stimolante conversazione con la possibilità di ampliare e migliorare il nostro lessico ripetendo e rispolverando un po' la grammatica.

Lehrbuch: "Qua e là per l' Italia", ab Lektion 19, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 9.00 - 10.30 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Chiara Bardelli-Jensch, Muttersprache Italienisch, € 87,-

Spanisch

Grundstufe I A1

45_000 Mindelheim

Spanisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: "Perspectivas ¡Ya! A1", ab Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 15. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 80,50

45_005 Ottobeuren

Spanisch für Anfänger/-innen

Möchten Sie Spanisch in einer lockeren Atmosphäre erlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache und die Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrbuch: "eñe A1", ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 10.15 - 11.45 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Leseraum, Marktplatz 14
Sandra Retschkowski, Muttersprache Spanisch, € 62,-

45_010 Bad Wörishofen

Spanisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: "El curso en vivo A1", ab Lektion 1,

Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 20. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Liliana Horn, Muttersprache Spanisch, € 80,50

45_015 Bad Wörishofen

Kreativ Spanisch lernen

Lernen Sie Spanisch auf eine lebendige Art und Weise mit Literatur, Musik und Kultur aus Spanien und Lateinamerika.

Lehrbuch: "Con gusto A1", ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Katia Schiefele, € 62,-

45_020 Mindelheim

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: "Perspectivas ¡Ya! A1", ab Lektion 5,

Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 15. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 80,50

45_025 Bad Wörishofen

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: "El curso en vivo A1", ab Lektion 6,

Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 14. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Liliana Horn, Muttersprache Spanisch, € 80,50

45_030 Mindelheim

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: "El curso en vivo A1", ab Lektion 7,

Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 19. Jan. 15, 19.00 - 20.30 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 80,50

45_035 Bad Wörishofen

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: "El curso en vivo A1", ab Lektion 9,

Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 20. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Liliana Horn, Muttersprache Spanisch, € 80,50

45_040 Mindelheim

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: "El curso en vivo A1", ab Lektion 10,

Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 19. Jan. 15, 17.30 - 19.00 Uhr, 13 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 80,50

Grundstufe II A2

45_100 Bad Wörishofen

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: "El curso en vivo A2", ab Lektion 4,

Klett-Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606675-4

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 14. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Liliana Horn, Muttersprache Spanisch, € 80,50

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Dann kommen Sie als Dozent/in!

Mittelstufe I B1

45_200 Mindelheim

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Erweiterung Ihrer Sprachkenntnisse mithilfe eigens dafür zusammengestellter Materialien.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 14. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 74,50

45_205 Bad Wörishofen

Spanisch Intensiv für Urlauber - für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse um typische Situationen, die für eine Urlaubsreise nützlich sind. Anhand von Rollenspielen erlernen Sie die Sprache sehr lebendig. Spanische Lieder bilden jeweils den Kursausklang. Es wird mit eigens dafür zusammengestellten Materialien gearbeitet. Bitte Papier und Stifte mitbringen.

Eine Fortsetzung in einem aufbauenden Urlaubs- oder regulären Spanisch-Kurs ist vorgesehen.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 19. Jan. 15, 19.00 - 20.30 Uhr, 13 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Liliana Horn, Muttersprache Spanisch, € 80,50

Mittelstufe II B2

45_300 Mindelheim

Español para avanzados

Curso de conversación y discusión de temas libres.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 14. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Carlos Agurto-Tapia, Muttersprache Spanisch, € 74,50

Kroatisch

Grundstufe I A1

46_000 Mindelheim

Kroatisch für Anfänger/-innen

In dem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die kroatische Sprache. Gemeinsam lernen wir wichtige Vokabeln, erste einfache Sätze und grundlegende Grammatik.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 19. Jan. 15, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Lidia Bodrozic, Muttersprache Kroatisch, € 74,50

Sie hätten gerne einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse?

Es gibt viele Gründe, eine Sprachprüfung abzulegen – z.B. für die Karriere, als Bestätigung der eigenen Kompetenzen, zur Einbürgerung.

Holen Sie sich in einer Prüfung Ihr Sprachzertifikat!

Fragen Sie bei uns nach oder informieren Sie sich bei den Prüfungskompetenzzentren!

Polnisch

Grundstufe I A1

46_500 Mindelheim

Polnisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: "Witam!", ab Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005369-8

Arbeitsbuch: "Witam!", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-075369-7

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 18.00 - 20.30 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Marianna Czul, Muttersprache Polnisch, € 103,-

Türkisch

Grundstufe I A1

47_000 Mindelheim

Türkisch für Anfänger/-innen

Einführung in die moderne türkische Sprache. (Grammatik, Vokabeln)

Günaydin (Dr. Ludwig-Reichert-Verlag), ab Lektion 1, ISBN 978-3-89500-275-5

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ufuk Ünsal, Muttersprache Türkisch, € 62,-

47_005 Mindelheim

Türkisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Einführung in die moderne türkische Sprache. (Grammatik, Vokabeln)

Günaydin (Dr. Ludwig-Reichert-Verlag), ab Lektion 7, ISBN 978-3-89500-275-5

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ufuk Ünsal, Muttersprache Türkisch, € 62,-

Russisch

Grundstufe I A1

48_000 Mindelheim

Russisch für Anfänger/-innen

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die russische Sprache. Die kyrillische Schrift dieser Weltsprache werden Sie schon sehr bald lesen können. Probieren Sie es aus und nehmen Sie teil an einer Reise in die Welt der russischen Kultur.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 16. Dez. 14, 20.00 - 21.30 Uhr, 11 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Yana Gudelj, Muttersprache Russisch und Ukrainisch, € 68,-

48_005 Mindelheim

Russisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die in kleinen Schritten und ganz ohne Lernstress ihre Grundkenntnisse verbessern und ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Most 1", ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527640-6

Arbeitsbuch: "Most 1", Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527641-3

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 16. Dez. 14, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Yana Gudelj, Muttersprache Russisch und Ukrainisch, € 68,-

Chinesisch

Grundstufe II A2

49_005 Mindelheim

Chinesisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der chinesischen Sprache, die beruflich oder privat in China zu tun haben oder hier in Deutschland in Kontakt stehen mit Menschen aus China und ihr bisher Erlerntes ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Liao Liao", Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005436-7, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025436-1

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Xiaojuan Meier, Muttersprache Chinesisch, € 62,-

Foto: Xiaojuan Meier

Lady's Day

51_100 Mindelheim

Lady's Day
Ein Tag für mich - Kraft tanken und entspannen

9.30 Uhr "B.M.W. - Bauch muss weg"
In diesem Workout werden die Körperbereiche "Bauch, Beine, Po" durch ausgewählte und effektive Übungen besonders intensiv trainiert. Sanftes Dehnen schließt die Stunde ab.

Michaela Wurm • Übungsleiterin Prävention (BLSV)

10.30 Uhr Zumba®Toning

In puncto Figurformung setzt Zumba®Toning die Messlatte (oder besser gesagt, den Toning Stick) etwas höher an. Hier werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba®Moves im Latino-Stil zu einer kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert. Die Teilnehmer lernen, wie man mit leichtgewichtigen Maraca-ähnlichen Toning Sticks umgeht, verbessern gleichzeitig ihr Rhythmusgefühl und straffen alle ihre Problemzonen wie Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel. Zumba®Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben!

Yvonne Nertinger • staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Zumba®-/Bokwa®-Instructor

12.00 Uhr Stärken und Entspannen

Bei einem Mittagessen (inkl. 1 Getränk und Kaffee)

14.00 Uhr Typgerechtes Schminken mit Naturkosmetik

Erfahren Sie mehr über die natürliche Wirkung der dekorativen Naturkosmetik. Tipps und Anregungen wie Sie Ihre Ausstrahlung gekonnt unterstreichen.

Habich Maria • Gesundheitsberaterin, GGB

15.30 Uhr Stil hat mit Mode nichts zu tun

Mit Mode und Accessoires lässt sich erstaunlich viel machen: richtig eingesetzt wirken sie beinahe wie Zauber auf unser Aussehen. Wir zeigen Ihnen wie sie Ihren eigenen Stil finden.

Ann Böswald • Modeberaterin

16.30 Uhr Den Tag mit Yoga beenden

Genießen Sie einen entspannenden Ausklang des Lady's Day und gehen Sie gelassen und vitalisiert nach Hause.

Iris Hagedorn • Yogalehrerin BDY/EYU

Ende des Wellnesstags ca. 17.30 Uhr

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Bodenmatte, Handtuch und Getränke. Programmänderungen möglich.

Sa, 18. Okt. 14, 9.30 - 17.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
€ 49,- inkl. Mittagessen mit einem Getränk und Kaffee

vhs

Volkshochschulen
im Landkreis Unterallgäu e.V.
Maximilianstraße 60 • 87719 Mindelheim

Wir bedanken uns bei den folgenden Firmen, die durch ihr Inserat die kostenlose Verteilung dieses Heftes ermöglicht haben:

- **Ahne Immobilien**
- **Alte Post**
- **Apotheker Jarkko Seidel**
- **Berufliche Schulen Bad Wörishofen**
- **Bildungsberatung Unterallgäu**
- **Bücher Thurn**
- **Genossenschaftsbank Unterallgäu**
- **Gummi Baur**
- **Immobilien Knittel / VR Bank**
- **Kleiner**
- **Kneipp SKA**
- **MAS-arbeit / Grafische Dienstleistungen**
- **MESAPRINT**
- **Pro Physio**
- **Prediger Marion**
- **Sparkasse**
- **Vitalhotel Sonneck**
- **5 Rhythmen / Andreas Alfons Huber**

Sollten Sie auch Interesse an einer Anzeige in unserem VHS-Programmheft haben, dann melden Sie sich bitte per Mail bei: info@vhs-ua.de oder per Telefon unter 0 82 61 - 91 24.

Styling / Hautpflege

52_040 Markt Wald

Anti-Aging Praxisworkshop

Wir besprechen in diesem Kurs, wie wir den Alterungsprozess der Haut hinauszögern und die Haut wieder aufbauen können. Was wird als Cosmeceutical und Medical Beauty bezeichnet und was ist die medizinische Behandlungsform Medical Needling zum Hautaufbau? Auch das Thema Problemhaut wird angesprochen. Im Praxisteil pflegen Sie sich mit neuartigen Wirkstoffen von Peeling und Maske bis zur Abschlusspflege. (Kleingruppe mit max. 3 Personen, Preis incl. Materialkosten). Info unter www.skin-profession.com

Bitte Stirnband, Waschhandschuh und eine Plastikschüssel mitbringen.

Sa, 25. Okt. 14, 14.30 - 18.00 Uhr
Rammingen, Hochstraße 34, Kosmetikpraxis K. Walther-Rietsch
Karin Walther-Rietsch, Fachkosmetikerin, Visagistin, € 45,-

52_052 Markt Wald

Perfektes, dezentes Make-up

Unterstreichen Sie Ihre persönliche Ausstrahlung mit einem dezenten Make-up, das Ihrem Typ entspricht. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie Sie Ihren Typ besser zur Geltung bringen und gepflegt erscheinen. Der Kurstermin am Samstagnachmittag bietet Ihnen eine gute Gelegenheit, sich für diesen Abend etwas Besonderes vorzunehmen. (Kleingruppe mit max. 4 Personen; Preis incl. Materialkosten). Info unter www.skin-profession.com

Sa, 11. Okt. 14, 14.30 - 18.00 Uhr
Rammingen, Hochstraße 34, Kosmetikpraxis K. Walther-Rietsch
Karin Walther-Rietsch, Fachkosmetikerin, Visagistin, € 32,-

52_053 Bad Wörishofen

Make-up-Workshop

Lernen Sie, sich selbst zu schminken, Spaß an Ihrer eigenen Schönheit und Wandelbarkeit zu haben, Ihre Persönlichkeit mit Make-up optimal hervorheben!

Ich helfe Ihnen dabei, sich selbst und noch andere Facetten an sich selbst zu entdecken und sich dafür zu begeistern!

Im Make-up-Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Schminktechnik mit allen Tipps und Tricks im Umgang mit den richtigen Produkten und Farben. Gemeinsam erarbeiten wir Ihr individuelles Make-up passend zu Ihrem Typ und zu Ihrem Stil. Wie Farbe auf einer Leinwand sieht Make-up auf der Haut nur dann schön aus, wenn die Haut darunter gesund und ihren Bedürfnissen entsprechend gepflegt ist.

Sie lernen nicht nur, sich typgerecht zu schminken - auch Hautpflege und Reinigung werden intensiv behandelt. In angenehmer Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe erleben Sie ein ganz neues Gefühl des Frauseins.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Handspiegel, Haarreif, mittelgroße Schüssel, evtl. eigenes Makeup wenn vorhanden.

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kurs abgerechnet.

Sa, 18. Okt. 14, 13.00 - 16.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Daniela Weinberger, € 30,-

52_138 Mindelheim

Grau-schick-schön - auch graues Haar kann attraktiv sein!

Tönen, färben oder einfach dazu stehen: Das ist die Frage?

Ein guter Haarschnitt, dezent geschminkt, entsprechend gekleidet. Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken. Damit Sie mit grauem Haar nicht älter aussehen als Sie sind, sollten Sie einige Stylingtipps beachten. In diesem Kurs geht es: Stehen mir graue Haare? Tipps zu Kleidung, Schmuck, die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schmuck.

Materialkosten in Höhe von € 6,- werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 26. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business Coach IHK, € 50,-

52_180 Mindelheim

Vorher - Nachher: Ein neuer Typ für Frauen

Richtiges Make-up und optimale Frisur sollten immer auf den Charakter des einzelnen Typs zugeschnitten sein. Von einem professionellen Maskenbildner erlernt man, wie man die natürliche Schönheit unterstreichen kann. Tipps für die richtige Frisur, Haarfarbe, Make-up und Brille. Bitte Schreibzeug und einen Fotoapparat mitbringen! Materialkosten in Höhe von € 6,- werden im Kurs abgerechnet.

Di, 21. Okt. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business Coach IHK, € 50,-

52_182 Mindelheim

Neuer Style, neues Glück - Zeit für eine Typveränderung?

Die Haare liegen nicht, die Klamotten kann man nicht mehr sehen und man fühlt sich unwohl in seiner Haut. Dann scheint es höchste Zeit für eine Typveränderung zu sein! Eine Veränderung des eigenen Typs kann bereits durch kleine Details erzielt werden und muss nicht bedeuten, sich in einen komplett neuen Menschen zu verwandeln. Das Ziel ist den Typ zu unterstreichen und die positiven Eigenschaften hervorzuheben. Der neue Style sollte noch immer zum Typ und dem Lebensstil passen.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und Accessoires mit.

Materialkosten in Höhe von € 6,- werden im Kurs abgerechnet.

So, 11. Jan. 15, 10.00 - 13.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business Coach IHK, € 50,-

Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen.
Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

52_184 Mindelheim

Stilberatung für junge Leute

Dein Typ ist gefragt! Junge Leute haben oft noch nicht ihren eigenen Stil gefunden und orientieren sich an anderen jungen Leuten. Und da die ja auch von den Medien manipuliert sind, ziehen sie sich eben meist alle gleich an. Um dich gut und stilvoll zu kleiden, benötigst du Geschmack, keine Marke! In diesem Kurs bekommst Du wichtige Tipps zu: Hautpflege, Frisur, Make-up und Stil.

Bitte bringt Kleidungsstücke und Accessoires mit. Materialkosten in Höhe von € 4,- werden im Kurs abgerechnet.

So, 11. Jan. 15, 14.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business Coach IHK, € 50,-

Sehtraining

53_320 Bad Wörishofen

Die Sehkraft entfalten, denn Sehen ist Lebensqualität

Sie erhalten Einblick in das ganzheitliche Sehtraining mit dem Ziel, Ihre Sehfähigkeit lange gesund zu erhalten. Sie erfahren, wie Sie mit einer Reise in die Welt des Auges die Sehfunktion anregen und stärken können. Sie lernen interessante Übungen und Spiele zur Entspannung und Förderung Ihrer Augen. Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil zum Auge und möglichen Störungen der Sehfähigkeit. Den Schwerpunkt des Kurses bilden praktische Übungen. Das Konzept des Kurses ist so angelegt, dass genügend Raum sein wird, um Fragen zu beantworten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich etwas zum Trinken mit.

Sa, 25. Okt. 14, 9.30 - 13.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Eva Kirchhof, Ganzheitl. Sehlehrerin und Augentrainerin, € 45,-

53_325 Bad Wörishofen

Ernährung - Auswirkungen auf Körper und Sehkraft

Lernen Sie Grundlegendes zur Ernährung für sich und Ihre Augen kennen. Sie erhalten Informationen, welche Auswirkungen die Ernährung auf unseren Körper/unsere Zellen und die Sehkraft hat. Ziel ist es, Ihnen Anregungen zu geben, wie Sie sich und Ihre Augen durch Ernährung lange gesund erhalten können. Das Konzept des Kurses ist so angelegt, dass genügend Raum sein wird, um Fragen zu beantworten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich etwas zum Trinken mit.

Sa, 17. Jan. 15, 9.30 - 13.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Eva Kirchhof, Ganzheitl. Sehlehrerin und Augentrainerin, € 40,-

53_326 Mindelheim

Seh- und Gedächtnistraining für Kinder

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.

Erlernen von Übungen um Blockaden in den Augenmuskeln zu lösen (z.B. durch Umweltbelastungen, Fernsehen, Computer etc.). Verbesserung des Sehvermögens, der Aufmerksamkeit (ADS und ADHS), der Konzentration und der Wahrnehmung - Bessere Alltags- und Schulbewältigung. Bringt bitte bequeme Kleidung, Socken, Brille (wenn vorhanden), Schreibzeug und 1 Getränk mit!

Di, 23. Sep. 14, 15.00 - 16.00 Uhr
Di, 30. Sep. 14, 15.00 - 16.00 Uhr
Di, 7. Okt. 14, 15.00 - 16.30 Uhr
Mindelheim, Maximilianstr. 11, Praxisräume
Monika Neumayer, Heilpraktikerin, € 35,-

53_327 Mindelheim

Sehtraining für Erwachsene

Unsere Augen sind eines der wichtigsten Kommunikationsmittel mit der Umwelt. Darum sollten wir versuchen, unsere Sehstärke solange wie möglich zu erhalten bzw. zu verbessern. Jeder sollte so früh wie nötig mit diesem speziellen Augentraining beginnen. Es ist besonders für alle, die am Computer arbeiten, zu empfehlen, denn schon nach kurzer Übungszeit lassen sich "sichtbare" Veränderungen feststellen. Geeignet für Kurz- und Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Astigmatismus und empfindliche überreizte Augen, für alle Frauen und Männer, die sich mit einfach zu erlernenden Methoden entspannen und die Sehkraft verbessern wollen. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Getränk und Brille (wenn vorhanden) mit!

Mo, 13. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr, Mo, 20. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Maximilianstr. 11, Praxisräume
Monika Neumayer, Heilpraktikerin, € 46,-

Entspannung / Autogenes Training

55_204 Bad Wörishofen

Stressabbau durch innere Gelassenheit und positives Denken

Unser Körper besitzt ein wirksames Anti-Stress-Programm, das wir aber viel zu selten mobilisieren. Das Training der Lebenskraft führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit sowie zu geistiger und körperlicher Fitness. Mentaler und physischer Stress reduziert sich. Darüber hinaus erfahren wir, wie negative Gedanken und Vorstellungen Einfluss auf uns selbst und auf unser Leben haben und erarbeiten uns die Grundlagen des "Positiven Denkens ".

Bitte bequeme Kleidung, Socken und evtl. Decke mitbringen.

Sa, 31. Jan. 15, 9.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Wettersteinweg 9, Gartenstadt
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 25,-

Zu Semesterbeginn kann es passieren, dass unsere Telefonleitungen häufig belegt sind.
In diesem Fall können Sie ausweichen: in unseren Geschäftsstellen Mindelheim und Bad Wörishofen können Sie sich für alle Kurse in diesem Programm anmelden!

Foto: Archiv / MAS-arbeit

55_250 Bad Wörishofen

Meditation - welche ist für mich persönlich am besten geeignet?

Die Meditation hat viele positive Wirkungen. Es handelt sich dabei um eine Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele stärken und heilen kann. Jeder Mensch kann sie mit großem Gewinn praktizieren. Es gibt eine Vielzahl hervorragender Meditationstechniken. Doch oft stellt sich die Frage:

- Welche Technik oder Form liegt mir ganz persönlich am besten?
- Welche wende ich in bestimmten Situationen am besten an?
- Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt?
- Wie viel Zeit benötige ich dafür?

Wer das herausfinden möchte, ist bei diesem Kurs genau richtig. Wir werden gemeinsam jeden Abend mindestens eine Meditations-Technik zusammen praktizieren, uns austauschen und die Hintergründe beleuchten.

Beispiele: geführte Meditation, Zen-Meditation, schamanische Trommelmeditation, Heilmeditation, Herz- oder Chakrameditation, Kurzentspannung, Kinhin, Alphaentspannung, Mantrameditation, Visualisierung, Tiermeditation, Meditation in Bewegung usw.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, Offenheit und Neugierde jedoch von großem Vorteil.

Bitte bringen Sie bequeme, wärmende Kleidung, Socken, Decke und Kissen mit.

Do, 16. Okt. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Do, 6. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Do, 13. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Do, 20. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Do, 27. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Klaus Echtler, Ganzheitlicher Therapeut und Seminarleiter, € 44,-

55_255 Mindelheim

Entspannen mit Meditation

"Wenn es nur einmal so ganz stille wäre" (R.M. Rilke), das wünschen sich viele von uns. Wir versuchen gemeinsam, den Zugang zu dieser inneren Stille zu finden, aus der heraus wir ein gelasseneres Leben führen und unseren Alltag stressfreier gestalten können. Körperübungen und verschiedene Meditationsformen helfen uns dabei.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung

Di, 4. Nov. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Thomas Öller, Krankenpfleger, Rettungsassistent,
Meditationskursleiter, € 45,-

55_260 Mindelheim

Geführte Meditation und Phantasiereisen für Männer und Frauen im Ruhestand

Sie sind im Ruhestand und kommen aber nicht wirklich zur Ruhe? Sie haben das Gefühl, das tausende Gedanken in ihrem Kopf kreisen? Dann genießen Sie die Momente der Stille und des "Zu-sich-Findens" in geführten Meditationen und Phantasiereisen. Meditation in der Gruppe geht einfach und ist auch in jedem Alter ohne Vorkenntnisse praktizierbar.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Do, 23. Okt. 14 bis Do, 20. Nov. 14, 10.00 - 11.00 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Thomas Öller, Krankenpfleger, Rettungsassistent,
Meditationskursleiter, € 30,-

55_265 Mindelheim

Schnupperkurs Meditation

Sie haben schon viel über Meditation gehört, sind sich aber nicht sicher, was sich wirklich dahinter verbirgt oder ob Sie gar einen fortlaufenden Kurs besuchen wollen? Dann gibt Ihnen dieser Schnupperkurs die Möglichkeit, einfach in das Thema reinzuschmecken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Sa, 11. Okt. 14, 10.30 - 13.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Thomas Öller, Krankenpfleger, Rettungsassistent,
Meditationskursleiter, € 15,-

55_520 Bad Wörishofen

Mit Rolfing® - Von der Verspannung in die Entspannung

Körpertherapie bei Schulter-Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden u.ä.

Fühlen Sie sich dauernd verspannt oder leiden Sie unter eingeschlafenen Händen, Tennisarm oder Rückenschmerzen? Haben Sie den Eindruck, dass Ihr „Gestell" verzogen ist und Sie nicht mehr in Ihrer Mitte, in Ihrem Lot stehen?

Rolfing, benannt nach der Begründerin Dr. Ida Rolf, ist eine Körpertherapie, bei der mit sanften und doch tiefwirksamen manuellen Behandlungstechniken am Bindegewebe gearbeitet wird. Erfahren Sie, wie Rolfing Ihnen helfen kann, Spannungsfelder in Ihren Muskeln nachhaltig aufzulösen und Sie wieder ins Lot zu bringen. Mit Rolfing erlangen Sie des Weiteren ein besseres Gespür für Ihren Körper und ein neues Bewusstsein, was Ihnen ermöglicht, Bewegungen aber auch das Sitzen mit weniger Anstrengung und mehr Leichtigkeit auszuüben. Freuen Sie sich darauf, wieder in einem gelösten und entspannten Körper zu leben.Der Vortrag wird ergänzt mit interessanten Dokumentations-Fotos und einer Demonstration.

Di, 20. Jan. 15, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Klaus-Peter Macke, Heilpraktiker, € 10,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

55_524 Mindelheim

Autogenes Training für Einsteiger/-innen

Autogenes Training nach Prof. J.H. Schultz. Gönnen Sie sich Zeit für Entspannung und lernen Sie, wie man sich selbst ohne fremde Hilfe in kurzer Zeit entspannen kann. Autogenes Training hilft Ihnen, mit Ruhe und Gelassenheit Probleme und Krisen zu meistern.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Unterlage und ein Kissen mit!

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 19.45 - 20.45 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Gerda Kutter, Entspannungstrainerin, € 48,-

55_525 Mindelheim

Autogenes Training -
Progressive Muskelentspannung

Mit Hilfe von diesem Kurs finden sie heraus, welche Entspannungsmethode Ihren Bedürfnissen entspricht. Beide Methoden, sowohl das AT wie die PME werden in den Grundzügen vorgestellt und erlernt.

Bitte kommen sie in bequemer Kleidung und bringen sie eine Unterlage und ein Kissen mit.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 18. Nov. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 6 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Gerda Kutter, Entspannungstrainerin, € 36,-

55_526 Ottobeuren

AT (Autogenes Training) nach Schultz

Mit wenig zeitlichem Aufwand können Sie ein großes Maß an Ganzkörperentspannung erreichen. Für mehr Konzentration, Ausdauer, innerer Ruhe, Harmonie und Gelassenheit. Hilft auch bei innerer Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, Kopfschmerz/Migräne, Nacken- und Rückenverspannungen, Magenschmerzen, Depression uvm. Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Kopiergeld für Handout in Höhe von € 2,- wird im Kurs abgerechnet.

Fr, 17. Okt. 14 bis Fr, 5. Dez. 14, 17.30 - 19.00 Uhr, 8 Tage
Ottobeuren, TSVO Vereinsheim, Bergstr. 86
Eva-Maria Ammer, staatlich anerkannte Erzieherin, Kursleiterin für autogenes Training und PMR, € 66,-

55_527 Ottobeuren

PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Mit wenig zeitlichen Aufwand können Sie ein großes Maß an Ganzkörperentspannung erreichen. Für mehr Konzentration, Ausdauer, innere Ruhe, Harmonie und Gelassenheit. Hilft auch bei körperlichen Symptomen wie Kopfschmerz/Migräne, Ein- und Durchlaufstörungen, Nacken- und Rückenverspannungen, Magenschmerzen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck u.v.m. Bitte Matten mitbringen und bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Kopiergeld in Höhe von € 2,- wird im Kurs abgerechnet.

Di, 14. Okt. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Tage
Ottobeuren, TSVO Vereinsheim, Bergstr. 86
Eva-Maria Ammer, staatlich anerkannte Erzieherin, Kursleiterin für autogenes Training und PMR, € 44,-

55_530 Bad Wörishofen

Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson für Kinder zwischen 6 - 8 Jahren und 9 - 11 Jahren.

Die Fähigkeit, sich entspannen zu können, einmal "herunterzufahren", bei sich zu sein, ist auch für Kinder eine gesunde Voraussetzung, um dem Alltag zu begegnen.

Angepasst an die kindlichen Bedürfnisse lernen sie in diesem Kurs die Grundzüge der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson kennen und anzuwenden.

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Ulrike Freudenberg, Erzieherin, MKT - Trainerin, € 90,-

55_540 Bad Wörishofen

Stretch und Relax

Stretching ist die perfekte Vorbereitung für alle denkbaren Sportarten und eine Wohltat für die Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Es lässt die Energie besser durch den Körper fließen, macht ihn geschmeidig und löst Verspannungen. Wer sich regelmäßig und in richtiger Weise dehnt, fühlt sich besser und bereitet seinen Körper optimal auf sportliche Aktivität vor. Dieser Kurs kombiniert klassische Dehnübungen mit Einflüssen aus Yoga und Meditation. Ideal um den Körper fit zu halten, für innere Ausgeglichenheit und zur Stressbewältigung.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte unbedingt mitbringen: Handtuch und warme, bequeme Kleidung.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 20.30 - 21.30 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Daniela Weinberger, Beauty Coach, € 49,-

55_541 Bad Wörishofen

Stretch und Relax

Kursbeschreibung siehe oben!

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte unbedingt mitbringen: Handtuch und warme, bequeme Kleidung.

Di, 9. Dez. 14 bis Di, 20. Jan. 15, 20.30 - 21.30 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Daniela Weinberger, Beauty Coach, € 24,50

Styling Workshop mit Ihren Freundinnen, kochen mit den Arbeitskollegen oder kreativ sein im Bekanntenkreis?

Sie sind eine kleine Gruppe (mind. 6 Personen) und suchen eine Kursleitung?

Dann sprechen Sie uns an.

Wir haben den individuellen Kurs für Sie.

Foto: Archiv / MAS-arbeit

55_600 Mindelheim

Wann ist der Mann ein Mann ...?

Wenn er über genügend Standhaftigkeit und innere Stabilität verfügt, um "seinen Mann" zu stehen.

Gezielte Übungen helfen uns körperliche Spannkraft aufzubauen und den Rücken zu kräftigen - der auch tragen kann!

Wir bekommen ein besseres Bewusstsein und Gespür für unseren Körper und entwickeln eine Ganzkörperspannung. Dadurch entsteht eine deutlich bessere Stabilität in allen Bereichen des Körpers und unserer Emotionen. Zudem lernen wir Möglichkeiten kennen, uns schnell zu entspannen um Stress Situationen effektiv zu bewältigen.

Die taoistische Tradition weiß um die Wichtigkeit der Manneskraft; auch für die Durchsetzung beruflicher und persönlicher Ziele. Äußerst wirkungsvolle Übungen helfen uns dabei, diese Kraft zu kultivieren.

In dem Kurs ist eine 1 1/2-stündige Mittagspause eingeplant.

Sa, 25. Okt. 14, 9.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Torsten Bluhm, € 49,-

Jonglieren

55_700 Markt Wald

Jonglieren für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Jonglieren ist für jeden erlernbar, baut Stress ab, fördert die Konzentration, die Körper- sowie die Auge-Handkoordination, stellt durch den ständigen Hemisphärenwechsel ein Gehirntraining dar und vermittelt das Gefühl für Rhythmus. Vor allem aber macht es jede Menge Spaß. Ein Kurs für Erwachsene und Jugendliche, sowie Kinder ab 10 Jahren. Erlerntes wird durch weitere Tricks ergänzt - Anfänger werden in die Grundkenntnisse des Jonglierens eingeführt. Bitte drei Tennisbälle, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen, falls vorhanden auch Jonglierbälle, Diabolo.

Sa, 8. Nov. 14 bis Sa, 15. Nov. 14, 15.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage
Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18
Andreas Strobel, € 18,-

Yoga / Hatha Yoga

Yoga ist ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit. Gemäß dem Prinzip einer ganzheitlichen Beeinflussung werden bei dieser jahrtausende alten indischen Gesundheitslehre Körper, Seele und Geist harmonisiert. Die Yoga-Übungen, insbesondere das klassische Hatha-Yoga, erweitern Körperbeherrschung sowie Konzentration und führen zu tiefer Entspannung. Das Wohlbefinden wird gefördert. Bringen Sie bitte zu den Kursen mit: bequeme Kleidung, warme Socken und eine rutschfeste Unterlage.

Offener Yoga

Für Bad Wörishofen und Mindelheim gilt bezüglich des offenen Yoga folgende vereinfachte Regelung: Sie können in den Geschäftsstellen in Bad Wörishofen und Mindelheim um € 40,- Zehnerkarten erwerben, für die Sie eine Karte gratis dazu bekommen. Pro Termin geben Sie bei der Kursleitung eine Karte ab. Einzelkarten können bei der Kursleitung auch weiterhin bezogen werden. Die Gebühr dafür beträgt € 4,50. Bitte beachten Sie, dass wir für den „Offenen Yoga" keine Krankenkassenbestätigungen mehr ausstellen. Sie erhalten aber nach wie vor eine Quittung für die Yoga-Karten.

56_030 Bad Wörishofen

Offener Yoga am Vormittag

Kursgebühr für 10 Einzeltermine 40,00 €!

Für Bad Wörishofen und Mindelheim gilt bezüglich des offenen Yoga folgende vereinfachte Regelung: Sie können in den Geschäftsstellen in Bad Wörishofen und Mindelheim für 40,00 € Zehnerkarten erwerben, für die Sie eine Karte gratis dazu bekommen. Pro Termin geben Sie bei der Kursleitung eine Karte ab. Einzelkarten können bei der Kursleitung auch weiterhin bezogen werden. Die Gebühr dafür beträgt 4,50 €.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine rutschfeste Unterlage mitbringen!

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 16. Dez. 14, 9.15 - 10.15 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Dorothea Trieb, Yoga-Lehrerin (BDY), € 40,-

56_040 Mindelheim

Offener Yoga am Vormittag

Kursgebühr für 10 Einzeltermine 40,00 €!

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 9.00 - 10.00 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, EG - Aula
Dorothea Trieb, Yoga-Lehrerin (BDY), € 40,-

56_050 Mindelheim

Offener Yoga am Vormittag

Kursgebühr für 10 Einzeltermine 40,00 €!

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Internat, Fuggerstr. 3, EG - Aula
Roswitha Schedel, € 40,-

56_060 Mindelheim

Offener Yoga am Abend

Kursgebühr für 10 Einzeltermine 40,00 €!

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Kindergarten, Christoph-Scheiner-Str. 10
Dorothea Trieb, Yoga-Lehrerin (BDY), € 40,-

56_070 Mindelheim

Offener Yoga am Abend

Kursgebühr für 10 Einzeltermine 40,00 €!

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 16. Dez. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, Kindergarten, Christoph-Scheiner-Str. 10
Roswitha Schedel, € 40,-

56_080 Rammingen

Yoga

Yoga sanft u. dynamisch, mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden, in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte bringen sie mit: Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken.

Do, 18. Sep. 14 bis Do, 16. Okt. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Tage
Rammingen, Kindergarten
Brigitte Schmid, Yoga-Trainerin (BTV), € 24,-

56_100 Mindelheim

Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele und der Übungsweg des Yoga blickt auf mehr als 3500 Jahre gesammeltes Wissen zurück. Dabei beschreitet Yoga stets einen Weg nach innen und ermöglicht, sich selbst zu erforschen, kennenzulernen und die eigenen Grenzen Schritt für Schritt zu erweitern. Asanas, Tiefenentspannung und Konzentration vereint mit schönen Klängen der Mantras in diesen 1 1/2 Stunden ein Quell des Vergnügens.

Bitte bequeme, nicht zu weite Kleidung, Decke und dicke Socken mitbringen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 18. Nov. 14, 8.15 - 9.45 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Zumba®
/Bokwa®-Instructor, € 60,-

56_118 Mindelheim

Yoga am Abend für Fortgeschrittene

Yoga verhilft zu einem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden, entspannt und kräftigt gleichzeitig und ist keine Frage des Alters bzw. der körperlichen Verfassung.

Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Unterlage mitbringen.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 9. Feb. 15, 19.30 - 20.45 Uhr, 12 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Iris Hagedorn, Yogalehrerin BDY/EYU und Pädagogin, € 75,-

56_128 Mindelheim

Hatha-Yoga der Energie: Gesund - Fit - Ausgeglichen

Durch Atemübungen, dynamische und statische Übungszyklen stellen sich Stabilität und Leichtigkeit in den Yogahaltungen ein. Das bedeutet für sie mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag.

Die Unterrichtseinheit wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, ein (Yoga-)Kissen und eine rutschfeste Unterlage mitbringen. Gönnen Sie sich eine glückliche Auszeit.

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 21. Jan. 15, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Andreas Hilebrand, Yogalehrer SKA, € 60,-

56_130 Mindelheim

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar - am Vormittag

Fans entspannter Bewegung sollten Iyengar-Yoga ausprobieren. Typisch für diese Form des klassischen Hatha-Yoga ist die Unterstützung durch Gurte, Blöcke und Stühle.

Dank dieser Hilfsmittel gelingt es den Schülern die Bewegungsabfolgen (Asanas)akkurat auszuführen; daraus ergibt sich eine sehr gelenkschonende und anatomisch richtige Methode, die nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch die Körperwahrnehmung und die Haltung.

Die alte indische Bewegungslehre ist ideal für alle, die zu Rückenschmerzen neigen, da die komplette Rumpfmuskulatur trainiert wird, Blockaden lösen sich und Gestresste lernen durch begleitenden Atemübungen (Pranayama) zu entspannen.

Mein Ziel ist es, Begeisterung für eine gesunde Lebensweise und Freude an der Bewegung zu wecken. Jeder, egal für wie sportlich oder unbeweglich er sich hält, wird an der Stelle abgeholt, wo er sich gerade befindet, wird individuell gefördert und erhält so die Möglichkeit in seinem Rahmen Yoga praktizieren.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 5. Nov. 14, 9.00 - 10.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Heidrun Notz, Yoga-Lehrerin (SKA), € 60,-

56_132 Mindelheim

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar - am Vormittag

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 12. Nov. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 9.00 - 10.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Heidrun Notz, Yoga-Lehrerin (SKA), € 60,-

56_139 Pfaffenhausen

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar - am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 4. Nov. 14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Tage
Pfaffenhausen, Gymnastikraum Kindergarten St. Christophorus,
Burgstraße 13, Heidrun Notz, Yoga-Lehrerin (SKA), € 60,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

56_140 Pfaffenhausen

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar - am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 11. Nov. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Tage
Pfaffenhausen, Gymnastikraum Kindergarten St. Christophorus, Burgstraße 13, Heidrun Notz, Yoga-Lehrerin (SKA), € 60,-

56_142 Pfaffenhausen

Hatha-Yoga/Yoga im Alltag

Mehr Lebensfreude und Entspannung mit einem mediterranen Akzent ...das kann auch Yoga sein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 Tage
Pfaffenhausen, Seniorenheim St. Anna, Krankenhausstr. 1
Nathalie Payan, ärztl. geprüfte Yogalehrerin, € 60,-

56_151 Bad Wörishofen

Hatha-Yoga - Energieyoga

Körper-Seele-Geist in Einklang bringen.

Sich neu erleben in sanften Bewegungsabläufen und kraftvollen Haltungen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Für mehr Bewusstheit, Energiefluss, Lebenskraft und Lebensfreude.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte und Yogakissen mitbringen!

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 24. Nov. 14, 18.00 - 19.15 Uhr, 9 Tage
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Angela Richinger, Yogalehrerin / Atemgruppenübungsleiterin, € 45,-

56_152 Bad Wörishofen

Hatha-Yoga

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg, der uns helfen kann, Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude zu entwickeln. Mit behutsamen, sanften Bewegungen lernen wir unseren Körper immer besser kennen. Mit steter, geduldiger Übung können wir erfahren, dass sich unsere Praxis auch auf unseren Geist, unsere Gedanken und Gefühle, auf unsere Einstellungen zu den Menschen und Dingen auswirkt. Das hat seine wesentliche Ursache darin, dass wir in unser Üben den Atem einbeziehen. Indem wir die Bewegung mit dem Atem verbinden, kann es immer mehr gelingen, die Gedanken zu beruhigen und uns zu entspannen. Diese Art des Übens trägt dazu bei, Stress zu bewältigen und zu reduzieren. Die Übungen zielen auf eine positive Beeinflussung der Wirbelsäule und können helfen, sowohl Schmerzen zu lindern als auch den Rücken zu stärken und uns in unserer Aufrichtung zu unterstützen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Socken und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 10. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Erna Wörl, € 40,-

Gesundheit ist für alle da.

Wenn im Text nicht etwas anderes angegeben ist, richten sich unsere Gesundheitskurse an jeden und jede, unabhängig von Alter, Vorerfahrung und Beweglichkeit.

Die Übungen sind für alle nachvollziehbar.

56_153 Bad Wörishofen

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 4.OG
Erna Wörl, € 40,-

56_154 Bad Wörishofen

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 4.OG
Erna Wörl, € 40,-

56_155 Bad Wörishofen

Hanuman Yoga - Spür Dich selbst

Spüre deinen Körper, deine Seele, spüre deine Grenzen - überschreite Sie und gehe neue Wege. Das Wohlbefinden auf allen Ebenen steigert sich durch Bewegung, Atmung und Konzentration. Geeignet für alle Altersklassen, Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Mitbringen: Matte oder Decke und bequeme Kleidung. Duschen und die Benutzung der Sauna ist möglich.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 1. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Ingrid Scheuermann, € 59,-

Förderung durch Krankenkassen

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,
die vhs im Landkreis Unterallgäu bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichert und entwickelt sie systematisch die Qualität ihres Angebots.
Gemäß § 20 SGB V sind die Gesetzlichen Krankenkassen seit dem Jahr 2000 verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Dies geschieht u.a. dadurch, dass die Teilnahme individuell gefördert wird, bei Kursen, die bestimmten, von den Krankenkassen festgelegten Förderkriterien genügen. Diese können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden.
Die vhs im Landkreis Unterallgäu hat ihren Teilnehmer/innen diese Förderung bisher sehr kundenfreundlich ermöglicht, durch Vorab-Klärung der Förderfähigkeit von Kursen in Absprache mit den Krankenkassen.

Seit 2011 wurden jedoch der Nachweis der Förderkriterien und damit die Absprache mit den Krankenkassen erheblich erschwert. Hinzu kommt, dass die einzelnen Kassen diese Nachweisprüfung unterschiedlich handhaben. Den damit verbundenen, zusätzlichen Verwaltungsaufwand kann die vhs im Landkreis Unterallgäu nicht mehr leisten.

Sie erhalten deshalb bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen, eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme (mindestens 80 %).

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Derzeit finden zwischen dem Bayerischen und Deutschen Volkshochschulverband Verhandlungen über die Anerkennung von vhs Präventionskursen mit der neu gegründeten zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) statt. Bis August 2015 sollen Regelungen gefunden werden, die den bürokratischen Aufwand auf das notwendige Mindestmaß reduzieren und gleichzeitig den gesetzlich vorgegebenen Standards genügen.

Inzwischen gilt eine Übergangsregelung, aus der hervorgeht, dass die bisher geförderten vhs Kurse auch weiterhin gefördert werden, ohne dass es einer erneuten Prüfung bedarf.

56_156 Bad Wörishofen

Hanuman Yoga - Spür Dich selbst

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 9.00 - 10.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Ingrid Scheuermann, € 59,-

56_157 Bad Wörishofen

Hanuman Yoga - Spür Dich selbst

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Ingrid Scheuermann, € 59,-

56_158 Bad Wörishofen

Hanuman Yoga - Spür Dich selbst

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 15. Dez. 14 bis Mo, 12. Jan. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Ingrid Scheuermann, € 29,50

56_159 Bad Wörishofen

Hanuman Yoga - Spür Dich selbst

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 8. Jan. 15 bis Do, 5. Feb. 15, 9.00 - 10.00 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Ingrid Scheuermann, € 29,50

56_160 Bad Wörishofen

Hanuman Yoga - Spür Dich selbst

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 8. Jan. 15 bis Do, 5. Feb. 15, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Ingrid Scheuermann, € 29,50

56_162 Kammlach

Yoga am Abend

Yoga verhilft zu einem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden, entspannt und kräftigt gleichzeitig und ist keine Frage des Alters bzw. der körperlichen Verfassung.

Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Unterlage mitbringen.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 10. Feb. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Tage
Kammlach, Grundschule, Obere Hauptstraße 56
Iris Hagedorn, Yogalehrerin BDY/EYU und Pädagogin, € 60,-

56_163 Kammlach

Yoga am Abend

Yoga verhilft zu einem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden, entspannt und kräftigt gleichzeitig und ist keine Frage des Alters bzw. der körperlichen Verfassung.

Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Unterlage mitbringen.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 10. Feb. 15, 19.15 - 20.15 Uhr, 12 Tage
Kammlach, Grundschule, Obere Hauptstraße 56
Iris Hagedorn, Yogalehrerin BDY/EYU und Pädagogin, € 60,-

56_212 Ottobeuren

Hatha-Yoga für Einsteiger/-innen und Übende

Yoga ist ein Weg, Körper und Geist zu harmonisieren sowie ein verbessertes Körpergefühl zu erreichen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 1. Dez. 14, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Ralf Horvath, Yoga-Lehrer (SKA), € 60,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

56_213 Ottobeuren

Lach Yoga - Entspannung mit Spaß

Erleben Sie die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen des Lachens und stärken Ihr Immunsystem. Lach Yoga ist ein Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele. Wecken Sie Ihre Lebensfreude! Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mit Lach Yoga nach Dr. Madan Kartaria.

Lachen ohne Grund? Geht das überhaupt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mehr Leichtigkeit ins Leben bringen. Einfache, lebendige Übungen bringen Abwechslung und Spaß. Lassen auch Sie sich anstecken! Sie werden erfahren, es ist einfacher als Sie denken.

Bitte Getränk mitbringen - Lachen macht durstig.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 18. Nov. 14, 10.00 - 11.00 Uhr, 7 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Gerlinde Schöffel, Lachyogaleiterin, € 31,50

56_253 Dirlewang

Yoga für Anfänger als auch für mittel Fortgeschrittene

innere Ruhe - Entspannung - Konzentration

Der Yoga besitzt die wunderbare Möglichkeit, innere Ruhe zu finden. Geist, Seele und Körper können durch den Yoga in eine Einheit kommen. Aber was ist eigentlich der Geist, die Seele? Diese spannende Frage kann im Kurs erforscht werden. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas bieten dazu eine Möglichkeit. Eine besondere Beweglichkeit ist nicht notwendig. Auch das Alter spielt keine Rolle.

Mitzubringen sind eine Matte, Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen. Falls Sie Fragen haben, können Sie gerne mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. Tel. 0821/54399316 oder a.gumpinger@gmx.de.

Do, 9. Okt. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Tage
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Antonie Gumpinger, € 60,-

56_255 Dirlewang

Yoga für Anfänger als auch für mittel Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 8. Jan. 15 bis Do, 29. Jan. 15, 19.15 - 20.45 Uhr, 4 Tage
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Antonie Gumpinger, € 24,-

56_269 Ettringen

Yoga für Senioren

Yoga ist ein Weg, ganzheitliches körperliches Wohlbefinden zu erlangen. Yoga kann jeder lernen, dies ist keine Frage des Alters. Die Übungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit, einer bewussten Wahrnehmung der Atmung und Entspannung.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Tage
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum,
Schulstr. 10, Siegfried Völk, Yogalehrer SKA , € 45,-

56_270 Ettringen

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit. Gemäß dem Prinzip einer ganzheitlichen Beeinflussung werden Körper, Seele und Geist harmonisiert. Die Yoga-Übungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit, einer bewussten Wahrnehmung der Atmung und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 Tage
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum,
Schulstr. 10, Siegfried Völk, Yogalehrer SKA, € 45,-

56_284 Markt Wald

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit. Gemäß dem Prinzip einer ganzheitlichen Gesundheitslehre werden Körper, Seele und Geist harmonisiert. Die Yoga-Übungen führen zu mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit, verhelfen zu einer natürlichen Atmung und führen durch Beruhigung der Gedanken zu einer angenehmen Entspannung. Frau Prudlo konzipiert die Stunde so, dass Fortgeschrittene wie auch Anfänger gleichermaßen von der Wirkung des Yoga profitieren. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen. Hinweis: Der Raum befindet sich neben der Praxis Dr. Flach.

Do, 18. Sep. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 9.30 - 11.00 Uhr, 10 Tage
Markt Wald, Haus Wohlfahrt/Grossmann, Fuggerstr. 6
Doris Prudlo, Hebamme, Yoga-Lehrerin (SKA), € 95,-

56_286 Markt Wald

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 18. Sep. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 17.45 - 19.15 Uhr, 10 Tage
Markt Wald, Haus Wohlfahrt/Grossmann, Fuggerstr. 6
Doris Prudlo, Hebamme, Yoga-Lehrerin (SKA), € 95,-

56_287 Markt Wald

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 18. Sep. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Tage
Markt Wald, Haus Wohlfahrt/Grossmann, Fuggerstr. 6
Doris Prudlo, Hebamme, Yoga-Lehrerin (SKA), € 95,-

56_290 Tussenhausen

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 17. Sep. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 8.15 - 9.45 Uhr, 10 Tage
Tussenhausen, Mattsies, Alte Schule
Doris Prudlo, Hebamme, Yoga-Lehrerin (SKA), € 95,-

56_291 Tussenhausen

Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 17. Sep. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 Tage
Tussenhausen, Mattsies, Alte Schule
Doris Prudlo, Hebamme, Yoga-Lehrerin (SKA), € 95,-

56_292 Breitenbrunn

Yoga am Vormittag

Yoga sanft u. dynamisch, mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden, in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren. Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken.

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 22. Okt. 14, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 Tage
Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9
Brigitte Schmid, Yoga-Trainerin (BTV), € 24,-

56_294 Breitenbrunn

Yoga

Yoga sanft u. dynamisch, mit sanften Asanas den Körper erwärmen, in dynamischen Sequenzen Atem und Bewegung verbinden, in der Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele harmonisieren. Bitte bringen Sie mit: Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung u. warme Socken.

Mi, 24. Sep. 14 bis Mi, 10. Dez. 14, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Tage
Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9
Brigitte Schmid, Yoga-Trainerin (BTV), € 45,-

Fünf >>Tibeter<<®

56_500 Pfaffenhausen

Einführung in das Geheimnis der Fünf »Tibeter«®

Die Fünf »Tibeter«® sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für Männer und Frauen in jedem Alter. Das Programm hat seinen Ursprung im Yoga. Die Fünf »Tibeter«® bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die vollständig praktiziert werden wollen. Eine natürliche Haltung und genaue Bewegungsabläufe verhindern mögliche Fehlerquellen. Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven, lichten Gedanken intensiviert die Wirkung. Ergänzende Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programms. Vom Teilnehmer mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage, kleines Kissen, rutschfeste Socken.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 5. Nov. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Tage
Pfaffenhausen, Pfarrheim St. Ulrich, Schmiedstraße
Marianne Geiger, € 20,-

56_502 Pfaffenhausen

Fünf »Tibeter«® für Fortgeschrittene

Genaue Bewegungsabläufe mit der Kombination von ruhiger tiefer Atmung, sowie positiven lichten Gedanken entfalten eine ganzheitliche Wirkung auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene.

Die Kosten für ein Skript in Höhe von € 3,- werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlagen, rutschfeste Socken.

Mi, 12. Nov. 14 bis Mi, 10. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Tage
Pfaffenhausen, Pfarrheim St. Ulrich, Schmiedstraße
Marianne Geiger, € 20,-

Pilates

56_505 Mindelheim

Pilates

Das trendige Fitnessprogramm für eine gute Figur und ein tolles Körpergefühl, mit dem der Body gestärkt, gedehnt, gestreckt und geformt wird. Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Bitte bequeme, nicht zu weite Kleidung, Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 13. Nov. 14, 12.30 - 13.25 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 40,-

56_507 Mindelheim

Mit Pilates entspannt in den Advent

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 29. Nov. 14, 16.00 - 17.30 Uhr
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 9,-

56_515 Mindelheim

Gesund und schön durch Pilates

Pilates gilt als Wohlfühltraining, das den Körper formt und für innere Harmonie sorgt. Präzise, fließende Bewegungen im Rhythmus mit einer tiefen bewussten Atmung bringen Sie auf sanfte Art in Form. Während der Schwangerschaft bitte nicht am Workout teilnehmen, Pilates ist jedoch ein ideales Training nach der Entbindung (Einstieg bitte mit dem Arzt besprechen!) Bitte Bodenmatte und Handtuch mitbringen; bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Bitte bringen Sie ein Getränk mit!

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Michaela Wurm, Übungsleiterin Prävention (BLSV), € 40,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

56_520 Bad Wörishofen

Pilates

Das sanfte Ganzkörpertraining stärkt zu schwach gewordene, den Rumpf aufrichtende und stabilisierende Muskulatur und stellt die normale und natürliche Bewegung wieder her. Wahrnehmung und Koordination werden geschult, verkürzte Muskeln werden gedehnt und in die natürliche Balance zurückgebracht! Bewegungen werden fließender und kontrollierter, der Körper wird kräftiger und die Haltung spürbar besser.

80% der Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 8.00 - 9.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Petra Zellmer, Therapiezentrum, € 95,-

56_521 Bad Wörishofen

Pilates für Einsteiger/-innen

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 16. Okt. 14 bis Do, 8. Jan. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Karl Schuberth, € 95,-

56_523 Bad Wörishofen

Pilates für Fortgeschrittene

Die Grundlagen aus einem Einsteigerkurs sowie größere Flexibilität und Ausdauer sind für diesen Kurs erforderlich.

Do, 16. Okt. 14 bis Do, 8. Jan. 15, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Karl Schuberth, € 95,-

56_524 Bad Wörishofen

Pilates mit Kleingeräten und Rücken-Pilates

Pilates mit Pilatesball, Theraband und Tiefenmuskeltrainer. Rücken-Pilates. Was brauchen wir: Gymnastik- oder Yoga-Matte, bequeme Trainingskleidung, barfuß oder mit Socken. Nicht geeignet für Schwangerschaft.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Hans Kolar, BLSV - Pilates Mastertrainer, € 36,-

56_525 Bad Wörishofen

Pilates

Im Zusammenspiel von Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur und einer tiefen, bewussten Atmung werden Pilatesübungen sehr präzise und kontrolliert ausgeführt. Pilates eignet sich für jedes Alter und jeden Fitness-Grad. Trainingsziele sind u.a. ein stabiles Körperzentrum, straffe, schlanke Muskulatur, weniger Haltungsprobleme und Muskelverspannungen sowie mehr Ausgeglichenheit und ein gestärktes Körperbewusstsein. Dies ist ein Training, welches Körper und Geist verändert. Es verleiht Ihnen Ausstrahlung, Haltung, Beweglichkeit und Kraft.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und Handtuch mitbringen.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 16.40 - 17.40 Uhr, 7 Tage
Bad Wörishofen, Institut Wissmiller-Nufer, Jahnstraße 10
Ute Kopf, € 75,-

56_527 Bad Wörishofen

Pilates

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 26. Nov. 14, 18.20 - 19.20 Uhr, 7 Tage
Bad Wörishofen, Institut Wissmiller-Nufer, Jahnstraße 10
Ute Kopf, € 75,-

56_534 Mindelheim

Pilates für den ganzen Körper

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po, Beckenboden und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Positiv wirkende Entspannungsübungen ergänzen auf angenehme Weise dieses einzigartige Übungsprogramm.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, großes Handtuch, Getränk. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert, bitte informieren Sie sich vorab.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 8.45 - 10.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Elisabeth Schmid, Physiotherapeutin / Pilatestrainerin, € 55,-

56_540 Ottobeuren

Pilates für gesunde
Knochen und Gelenke

Pilates eignet sich sehr gut zur Vorbeugung gegen Arthrose, Osteoporose und Rückenbeschwerden. Ruhige Atmung mit langsam ausgeführten Bewegungen verhelfen uns zu einer tiefen Entspannung, mehr Beweglichkeit und Alltagsgelassenheit. Bitte mitbringen: Matte, 3 Handtücher, Theraband mittlere Stärke, Stoppersocken, Getränk

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport, Wirbelsäulengymnastik, Pilates SKA, € 50,-

56_545 Ottobeuren

Pilates mit integriertem
Beckenbodentraining für Frauen

Die verschiedenen Pilatesprinzipien (Muskelarbeit im Detail, Atemtechnik, Konzentration...) führen zu einer aufgerichteten Körperhaltung und wir werden ruhiger und gelassener. Die tiefe Entspannung, die wir am Ende einer Stunde spüren können, bereitet uns Glücksgefühle, Zufriedenheit sowie Stärkung für den Alltag. Erspüren und Einsetzen des Beckenbodens wird immer wieder erklärt und geübt.

Bitte mitbringen: Matte, Stoppersocken, Getränk, warme Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, Theraband mittlere Stärke

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport, Wirbelsäulengymnastik, Pilates SKA, € 50,-

Gyrokinesis®

56_550 Bad Wörishofen

Gyrokinesis®

... ist eine spiraldynamische Bewegungsform, die Elemente aus dem Tanz, aus Yoga, aus Tai Chi, aus dem Turnen und dem Schwimmen vereint. Es sind keine sportlichen Voraussetzungen nötig.

Die rhythmischen, wogenden und sanften Bewegungen fördern die Beweglichkeit aller Gelenke. Verspannungen lösen sich und der körpereigene Energiefluss wird angeregt. Die Durchblutung, das Herz- Kreislauf- und das Lymphsystem werden stimuliert. Gyrokinesis® stärkt die Wahrnehmung und alle Sinne und verbessert Koordination, Kraft und Ausdauer. Dazu wird die Wirbelsäule als zentrales und tragendes Körperelement betrachtet und entsprechend gestärkt und mobilisiert.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Matte mitbringen.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 19.45 - 21.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Rudi Krasel, zertifizierter Gyrokinesis® - Trainer, € 60,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

Tai Chi

Entspannung – Gesundheit – Meditation. Tai Chi ist ein altes chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang, beruht. Tai Chi gehört zu den chinesischen Kampfkünsten der sanften Schule: Nicht äußere Härte und Körperkraft werden angestrebt, sondern Eigenschaften, die uns vom Wasser her bekannt sind. Es ist sanft und nachgebend und doch zeigt es unüberwindliche Stärke. Unterrichtet wird der Yang-Stil in der Cheng-Man-Ching-Tradition. Diese zeichnet sich durch sanfte, langsam fließende, harmonische Bewegungen bei gleichbleibender Geschwindigkeit aus und durch besondere Betonung der Entspannung, des gesundheitlichen und meditativen Aspekts der Übung. Tai Chi Chuan ist ein Schulungssystem für Körper und Geist und bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zur natürlichen Gesundheit, Beweglichkeit und inneren Ausgeglichenheit zu finden. Bringen Sie bitte zu den Kursen mit: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

56_551 Mindelheim

Tai Chi für Anfänger/-innen

Der anfängliche Reiz des Tai Chi liegt in der Schönheit und Anmut seiner Bewegungen. Durch die fließenden, meditativen Bewegungen entstehen innere Ruhe und Gelassenheit. Körperliche und seelische Vorgänge werden harmonisiert und es kommt zu einem ausgewogenen, regeren Energiefluss. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 23. Jan. 15, 17.00 - 18.15 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14, Torsten Bluhm, € 92,-

56_552 Mindelheim

Tai Chi für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 23. Jan. 15, 18.15 - 19.30 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14, Torsten Bluhm, € 105,-

56_609 Mindelheim

Tai Chi und Qi Gong - Schnupperstunde

Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck von der Praxis des Tai Chi und Qi Gong. Es werden Schwerpunkte und Prinzipien erläutert, Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgezeigt und in praktische Übungen eingeführt.

Vorführungen runden diesen Eindruck ab.

Sa, 20. Sep. 14, 9.00 - 10.30 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Torsten Bluhm, € 8,-

56_610 Mindelheim

Tai Chi und Qi Gong

Tai Chi und Qi Gong gehören zu den chin. Bewegungskünsten und der anfängliche Reiz, liegt in der Schönheit und Anmut seiner Bewegung. Nach dem Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin, sind wir gesund und Emotion ausgeglichen, wenn das Chi (Lebensenergie) in den Energieleitbahnen frei zirkulieren kann. Durch die Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong, erhöht sich die Vitalität unseres Körpers, der Atem vertieft sich und wir fühlen uns

tief entspannt. Durch das regelmäßige Praktizieren der chin. Bewegungskünste entsteht eine vertiefte Körperwahrnehmung die uns hilft, Verspannungen und Fehlhaltungen im Alltag zu vermeiden, der Rücken und die Gelenke werden auf angenehme, effektive Weise gestärkt und die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule erhöht.

Der Schwerpunkt in meinen Kursen ist auch, zu lernen, sich geistig zu sammeln, um Stress wirkungsvoll zu begegnen und sich mit sich selbst wohl zu fühlen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen!

Fr, 26. Sep. 14 bis Fr, 23. Jan. 15, 19.30 - 20.45 Uhr, 14 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Torsten Bluhm, € 92,-

56_612 Pfaffenhausen

Tai Chi am Vormittag für Anfänger/-innen

Innere Ruhe, bei langsam fließender Bewegung, hilft uns zu entspannen, Gelassenheit zu finden und die eigene innere Lebensenergie zu aktivieren, zu pflegen und zu stabilisieren. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 5. Dez. 14, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Tage
Pfaffenhausen, Pfarrheim St. Ulrich, Schmiedstraße
Jutta Böck, Tai Chi / Qi Gong Lehrerin (SKA), € 36,-

Qi Gong

Qi Gong bedeutet Arbeit oder Umgang mit der eigenen Lebensenergie. Durch das harmonische Zusammenspiel von langsamen Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ist es eine bewährte Methode der Gesundheitspflege. Qi Gong hilft: die eigene Lebenskraft zu stärken, – den Körper zu kräftigen, – die Haltung zu verbessern, – die Atmung zu regulieren und zu vertiefen. Die Übungen sind einfach aufgebaut, leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters möglich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen!

56_613 Pfaffenhausen

Qi Gong am Vormittag

Das Besondere an Qi Gong ist, dass die Übung sowohl dem Körper als auch der Seele gut tun. Sie kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen bei Stress die Entfaltung innerliche Ruhe und Entspannung.

Qi Gong ist eine bewährte Methode gesund zu bleiben. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 5. Dez. 14, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 Tage
Pfaffenhausen, Pfarrheim St. Ulrich, Schmiedstraße
Jutta Böck, Tai Chi / Qi Gong Lehrerin (SKA), € 36,-

56_614 Pfaffenhausen

Qi Gong

Qi Gong-Übungen sind vielseitig und für jeden Menschen zu erlernen. Sie sind sanft, geschmeidig, natürlich und ungezwungen und verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Tage
Pfaffenhausen, Weilbacherstraße 3
Annemarie Haas, Qi Gong Lehrerin (SKA), € 40,-

Gummi-Baur

Ihr Fachgeschäft für:

Gummi- und Kunststoffschläuche
PLEXIGLAS
Schaumstoffe
Bodenbeläge aller Art
Duschvorhänge
Regenbekleidung

Gummi-Baur • Inh. Jakob Ziegler • Bad Wörishofer Str. 4 • 87719 Mindelheim
Tel.: 08261/5046 • Fax: 08261/8519 • E-Mail: kontakt@gummi-baur.de

56_621 Mindelheim

Qi Gong zum Kennenlernen

Die chinesische Heilgymnastik Qi Gong ist eine systematisch aufgebaute, sanfte Methode der Selbsthilfe. Die heilsamen Bewegungen helfen dabei, zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke zu verbessern. Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 18.25 - 19.25 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 40,-

56_629 Tussenhausen

Qi Gong Heil- und Gesundheitsgymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Tage
Tussenhausen, Bürgersaal,
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 40,-

56_630 Tussenhausen

Qi Gong Heil- und Gesundheitsgymnastik

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Tage
Tussenhausen, Bürgersaal
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 40,-

© Pete Saloutos - Fotolia.com

56_645 Breitenbrunn

Qi Gong

Das Besondere an Qi Gong ist, dass die Übungen sowohl dem Körper als auch der Seele und dem Geist gut tun. Die heilsamen Bewegungen kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und Atmung und entfalten bei Stress innerliche Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich insgesamt vitaler. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke.

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Tage
Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9
Jutta Böck, Tai Chi / Qi Gong Lehrerin (SKA), € 36,-

56_659 Bad Wörishofen

Qi Gong zum Kennenlernen

Qi Gong steht für eine sanfte und heilsame Bewegungskunst aus China. Wer Qi Gong praktiziert, wird beweglicher, kommt immer mehr zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und fühlt sich insgesamt vitaler. Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 25. Nov. 14, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 Tage
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 32,-

56_665 Bad Wörishofen

Qi Gong: In der Ruhe liegt die Kraft

Gerade jetzt, - wenn wir eigentlich gar keine Zeit dafür haben - tut es gut, innezuhalten. Übungen in Bewegung und Stille aus dem Qi-Gong helfen uns dabei, ruhiger und gelassener zu sein.

Di, 2. Dez. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 19.00 - 20.00 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Wettersteinweg 9, Gartenstadt
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 30,-

56_666 Bad Wörishofen

Qi Gong: Lungenpflege

Wir werden Qi-Gong-Übungen zur Pflege der Lungenenergie, zur Aktivierung des Atemsystems und zur Stärkung des Immunsystems intensiv praktizieren. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken, Decke oder Matte mitbringen.

Sa, 27. Sep. 14, 9.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Wettersteinweg 9, Gartenstadt
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 25,-

56_668 Bad Wörishofen

Qi Gong: Die Selbstheilungskräfte stärken

Aus der Sichtweise der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) liegen die meisten Ursachen für Krankheiten in einer Qi-Blockade. Mit ausgewählten Qi-Gong-Übungen werden wir unser Qi (Lebensenergie) zum Fließen bringen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken, Decke oder Matte mitbringen.

Sa, 29. Nov. 14, 9.00 - 12.00 Uhr
Bad Wörishofen, Wettersteinweg 9, Gartenstadt
Maria Rück, Qi Gong / Tai Chi-Lehrerin (SKA), € 25,-

56_682 Ottobeuren

Qi Gong

Sie möchten entspannen, loslassen, auftanken? Die langsamen, harmonischen Bewegungen des Qi Gong, Meditation und Atemübungen führen Sie wie von selbst zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Reihe eingängiger Übungen und erleben Sie die Wirkung des Qi Gong auf Körper und Seele.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 40,-

56_684 Ottobeuren

Qi Gong

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 19. Jan. 15 bis Mo, 9. Feb. 15, 17.30 - 18.30 Uhr, 4 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 16,-

56_685 Ottobeuren

Qi Gong

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 19. Jan. 15 bis Mo, 9. Feb. 15, 18.45 - 19.45 Uhr, 4 Tage
Ottobeuren, Haus des Gastes, Gymnastikraum, Marktplatz 14
Brigitte Bernhart, Qi Gong-Lehrerin, € 16,-

Feldenkrais

57_080 Mindelheim

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Was Sie in diesem Kurs lernen werden:

- Sie lernen ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen.
- Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung und das Unterscheidungsvermögen. Dies erlaubt Ihnen, eine bessere Wahl zu treffen.
- Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können.
- Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Mittagspause von 12.30 - 14.30 Uhr.

Sa, 6. Dez. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Wolfgang Böhm, Feldenkrais- und Qi Gong-Lehrer, € 60,-

RECHTZEITIG ANMELDEN • www.vhs-ua.de

Klangschalen

58_100 Mindelheim

Eintauchen in die Welt der Klänge - Klangschalenmeditation zum Kennenlernen

Das sanfte Spielen der Klangschalen in Verbindung mit einer geführten Entspannungsreise bringt den Organismus in Einklang. Die wichtigsten Wirkungsmerkmale der Klangentspannung sind ein schnelles Erreichen eines tiefen Entspannungszustandes, eine positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft. Verspannungen und Blockaden im Körper können gelöst werden und Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Teilaussagen-Zitate von Peter Hess. Während einer Schwangerschaft nicht empfohlen!

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage, Decke, Kissen und warme Socken mit.

Di, 23. Sep. 14, 19.00 - 20.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Angelika Rappert, Peter Hess-KliK-Praktikerin, € 9,-

58_105 Mindelheim

Entspannung mit Klangschalen - Eintauchen in die Welt der Klänge

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 4. Nov. 14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Angelika Rappert, Peter Hess-KliK-Praktikerin, € 45,-

Massagetechniken

59_300 Bad Wörishofen

Bioenergetische Gesichtsmassage für Kinder ab 4 Jahren - Streicheln für die Gesundheit

Diese Massage wirkt durch eine gezielte Stimulation der Energiebahnen im Gesicht, die unseren ganzen Körper durchziehen. Regelmäßiger Körperkontakt stärkt die Eltern-Kind-Bindung und schafft Vertrauen. Das Kind fühlt sich beschützt, geliebt, umsorgt und geborgen. Die Abwehrkräfte und das Immunsystem werden gestärkt.

Schläft Ihr Kind schlecht ein oder ist es ängstlich? Auch bei solchen oder ähnlichen Problemen kann die Gesichtsmassage hilfreich sein. Mit dem Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit können die Kinder besser abschalten und einen entspannten Schlaf finden. Bei regelmäßiger Anwendung können Schulstress und Prüfungsängste reduziert werden und die Konzentrationsfähigkeit kann gesteigert werden.

Die Kursteilnehmer erlernen an diesem Nachmittag diese Methode mit ihren Kindern, daher sind nur paarweise Anmeldungen möglich.

Die Kursgebühr versteht sich pro Person.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche Unterlage, Kissen, Decke, warme Socken oder Wärmflasche

Mi, 26. Nov. 14, 17.30 - 19.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Franziska Walther, € 8,-

Foto: Archiv / MAS-arbeit

59_301 Bad Wörishofen

Bioenergetische Gesichtsmassage - Verwöhnprogramm für Erwachsene

Die Kursteilnehmer lernen die Kunst der zarten Berührung kennen und erleben sie an sich selbst. In unserem Gesicht befinden sich eine Vielzahl von Punkten, die über die Energiebahnen mit unseren Körperregionen und Organen verbunden sind. Blockaden im Energiefluss können aufgelöst werden, das Nervensystem beruhigt sich. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sorgenvolle Gedanken verschwinden in einer Entspannung, die man ganzheitlich spüren kann und Gesicht und Augen strahlen lässt. Die Massagetechnik wird in Partnerarbeit erlernt.

Die Kursgebühr versteht sich pro Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Unterlage, Kissen, Decke, warme Socken oder Wärmflasche

Mi, 26. Nov. 14, 19.30 - 21.45 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Franziska Walther, € 14,-

59_430 Bad Wörishofen

Partnermassage - Verwöhnen und wohlfühlen zu zweit

Sich mal gegenseitig mit Massage zu verwöhnen, macht Sie und Ihren Partner ausgeglichener und entspannter. Vitalität und Gesundheit werden gefördert sowie ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfach und gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu (japanischer Akupressurmassage), aber auch aus der klassischen Massage kennen und werden einen schönen und wohltuenden Tag miteinander verbringen. Sie erhalten auch einige Unterlagen, um die Massagen nachvollziehen zu können. Anmeldung bitte nur zu zweit.

Mitzubringen sind: zwei Isomatten oder ähnliches als Unterlage für die Massage, zwei bis drei Decken pro Paar, zwei bis drei Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken. Massageöl. Getränke und Brotzeit.

Sa, 17. Jan. 15, 10.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Monika Meil, Shiatsu-Praktikerin, € 44,-

www.vhs-ua.de

Rücken- / Beckenbodentraining

60_101 Bad Wörishofen

Rückentraining mit und ohne Geräte

Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihren Rücken. Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Denn eine kräftige und dehnfähige Muskulatur in Kombination mit der richtigen Haltung ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Sie erhalten ein Übungspaket für zuhause sowie Kraft- und Ausdauerübungen an unseren medizinischen Trainingsgeräten.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

(80% werden von den Krankenkassen übernommen)

Di, 14. Okt. 14 bis Di, 23. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Karl Schuberth, € 95,-

60_105 Mindelheim

Rücken-Aktiv

In unserem (Arbeits-) Alltag werden Muskeln und Bänder meistens zu wenig oder falsch beansprucht, was häufig zu Rückenschmerzen führt.

Der beste Schutz gegen Rückenschmerzen ist eine kräftige und dehnbare Muskulatur. Verbessern Sie durch ausgewählte Stabilisations- und Kräftigungsübungen an verschiedenen Trainingsgeräten Ihre Rückenmuskeln. Durch Dehnübungen werden die Muskeln gelockert und die Wirbelsäule mobilisiert.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, am Dienstag und am Donnerstag, statt.

Bitte bequeme Kleidung, feste Schuhe und ein Handtuch mitbringen.

(80% werden von den Krankenkassen übernommen)

Di / Do, 30. Sep. 14 - 23. Okt. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Praxis Pro-Physio, Bahnhofstr. 54
Lisa Weglehner, € 85,-

60_109 Mindelheim

Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte als Unterlage mit.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Luxenhoferstr. 3
Gabriele Sontheimer, Übungsleiterin
Breitensport / Wirbelsäulengymnastik, € 40,-

60_110 Bad Wörishofen

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag für Damen und Herren

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie zum Ausgleich einseitiger Tätigkeiten. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Do, 18. Sep. 14 bis Do, 15. Jan. 15, 9.30 - 10.30 Uhr, 15 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Ines Wurm-Fenkl, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Heilpraktikerin, € 60,-

60_111 Bad Wörishofen

Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie zum Ausgleich einseitiger Tätigkeiten. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Di, 16. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 17.45 - 18.45 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Ines Wurm-Fenkl, Sport- und Gymnastiklehrerin, Heilpraktikerin, € 48,-

60_112 Bad Wörishofen

Wirbelsäulengymnastik für Aktive

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Di, 16. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 18.45 - 19.45 Uhr, 12 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Ines Wurm-Fenkl, Sport- und Gymnastiklehrerin, Heilpraktikerin, € 48,-

60_114 Breitenbrunn

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden und als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 18. Nov. 14, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 Tage
Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9
Michael Rimmel, Sportmasseur, € 32,-

60_116 Dirlewang

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer - Aufrichtung von Fuß bis Kopf

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, seelische Beschwerden, all dies nimmt unser Rücken krumm. In diesem Kurs erfahren Sie, was Sie Ihrer Wirbelsäule Gutes tun können. Mit gezielten Übungen mobilisieren, dehnen und kräftigen Sie Ihr Muskelkorsett. Atem- und Entspannungsübungen sowie Beckenbodenübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband mittlere Stärke, 2 Handtücher, Getränke, feste Turnschuhe + Antirutschsocken.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Heike Paschke, Übungsleiterin Breitensport, Wirbelsäulengymnastik,
Pilates SKA, € 50,-

60_118 Tussenhausen

Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden sowie als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte als Unterlage mit!

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 24. Nov. 14, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Tage
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Gabriele Sontheimer, Übungsleiterin
Breitensport / Wirbelsäulengymnastik, € 40,-

60_120 Kirchheim

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur sowie zur Mobilisation der Wirbelsäule. Auch die Beckenbodenmuskulatur wird zum Erhalt eines starken Muskelkorsetts mitbeübt. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 25. Nov. 14, 9.00 - 10.00 Uhr, 8 Tage
Kirchheim, Rathaus, Marktplatz 6
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 40,-

60_121 Kirchheim

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 25. Nov. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Marion Schroll, Physiotherapeutin, € 40,-

60_200 Dirlewang

Beckenbodentraining

Erlernen Sie in diesem Kurs das Zusammenspiel von aufrechter Haltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung in Theorie und Praxis. Sie bekommen gezielt Übungen gezeigt, um einer Beckenbodenschwäche vorzubeugen oder bei bereits bestehenden Beschwerden diese zu verbessern. Durch verständliche Erklärungen zur Anatomie und Funktion des Beckenbodens und Tipps für den Alltag wird dieser Kurs abgerundet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 26. Nov. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Tage
Dirlewang, Turnhalle, Marktstr. 23
Katja Freuding, Physiotherapeutin, € 48,-

Dornmethode

60_330 Bad Wörishofen

Die Methode DORN -
eine sanfte Wirbelsäulentherapie

Fehlstehende Wirbel können neben Rückenschmerzen auch viele andere Erkrankungen verursachen. Die sanfte Wirbelsäulenbehandlung nach DORN ermöglicht, diese Wirbel leicht zu erkennen und auf ausgesprochen schonende Weise wieder einzurichten. Die DORN-Methode kann für die therapeutische Praxis als zusätzliche Heilmethode und auch als Selbsthilfe von jedem für den Hausgebrauch erlernt werden (sinnvoll ist es, wenn dann ein Angehöriger ebenfalls den Kurs besucht). Kursinhalt: Erkennen und Beseitigen einer Beinlängendifferenz und von Becken- und Wirbelfehlstellungen, Einführung in die energetische Wirbelsäulenmassage nach Breuß, gegenseitiges Üben. Nach dem Kurs wird jeder einfache Behandlungen durchführen können. Jeder Teilnehmer erhält ein Skriptum. Eine ausführliche Arbeitsanleitung kann im Kurs für 6,00 Euro erworben werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (kein Body), Decke, (Halb-)Schuhe, altes Buch o.ä. (ca. 3 cm).

Sa, 22. Nov. 14, 9.00 - 14.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Björn Seebacher, Heilpraktiker, € 35,-

Stuhlgymnastik

60_335 Bad Wörishofen

Offene Gymnastik auf dem Stuhl
für Senioren/-innen

Körperlich und geistig beweglich bleiben ist Ziel dieses Kurses. Die vielseitigen Übungen im Sitzen und Stehen fördern die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Konzentration. Das Herz-Kreislauf-System wird angenehm angeregt und der ganze Körper gekräftigt. Bei schöner Musik und viel Freude steigert sich nebenbei Ihr Wohlbefinden und erwacht neue Lebenskraft.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursgebühr für 10 Einzeltermine 40,00 €! Sie können in der Geschäftsstelle Bad Wörishofen für 40,00 € Zehnerkarten erwerben, für die Sie eine Karte gratis dazu bekommen. Pro Termin geben Sie bei der Kursleitung eine Karte ab.

Mi, 17. Sep. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 9.45 - 10.45 Uhr, 13 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 3.OG
Sabine Kohler, € 40,-

Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen.
Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

Wassergymnastik

> *Wassergymnastik im warmen Wasser beinhaltet speziell: Gewinnen, Erhalten und Verbessern der körperlichen Verfassung und der Kondition. Die Beweglichkeit einzelner Gelenke wird verbessert, die Muskulatur, Sehnen und Bänder werden elastischer. Bitte jeweils Badeanzug und -mantel mitbringen!*

60_412 Bad Wörishofen

Aqua-Fitness am Vormittag

Gelenkschonende Gymnastik im 33 Grad warmen Ozonbecken fördert Ihre Kondition, strafft Ihre Figur und verbessert Ihre körperliche Verfassung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte Badesachen und Handtuch mitbringen!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 10.30 - 11.10 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Institut Wissmiller-Nufer, Jahnstraße 10
Ute Kopf, € 75,-

60_415 Bad Wörishofen

Aqua-Fitness am Vormittag

Gelenkschonende Gymnastik im 33 Grad warmen Ozonbecken fördert Ihre Kondition, strafft Ihre Figur und verbessert Ihre körperliche Verfassung. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte Badesachen und Handtuch mitbringen!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 27. Nov. 14, 9.00 - 9.40 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Institut Wissmiller-Nufer, Jahnstraße 10
Ute Kopf, € 75,-

60_418 Bad Wörishofen

Aqua-Fitness am Abend

Gelenkschonende Powergymnastik im 33 Grad warmen Ozonbecken fördert Ihre Kondition, strafft Ihre Figur und verbessert Ihre körperliche Verfassung. Bitte Badesachen und Handtuch mitbringen!

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 1. Dez. 14, 19.00 - 19.40 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Institut Wissmiller-Nufer, Jahnstraße 10
Manfred Quander, € 75,-

60_420 Bad Wörishofen

Aqua-Fitness am Abend

Gelenkschonende Powergymnastik im 33 Grad warmen Ozonbecken fördert Ihre Kondition, strafft Ihre Figur und verbessert Ihre körperliche Verfassung. Bitte Badesachen und Handtuch mitbringen!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 18.30 - 19.10 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Institut Wissmiller-Nufer, Jahnstraße 10
Manfred Quander, € 75,-

60_531 Kirchheim

Wassergymnastik

Wir nutzen die positiven Eigenschaften des Wassers für unsere Übungen. Durch den Auftrieb werden Rücken und Gelenke entlastet. Unsere Muskeln werden gezielt mit Hilfe des Wasserwiderstandes aufgebaut und gekräftigt. Die Leichtigkeit unseres Körpers im Wasser trägt dazu bei, die Beweglichkeit zu fördern. Der Kurs eignet sich auch für Nichtschwimmer.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 18.15 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Manuela Spennesberger, € 55,-

60_534 Mindelheim

Aqua Fit

Haben Sie einen positiven Bezug zu dem Element Wasser oder wollen Sie diesen aufbauen? Sanft, gelenkschonend, hocheffektiv, für alle Altersgruppen, für jeden Fitnesslevel verbessern Sie Ihr Wohlbefinden. Mit der Wassergymnastik trainieren Sie Kraft und Ausdauer, erhöhen Ihre Beweglichkeit, reduzieren Ihren Körperfettanteil und straffen Ihre Muskeln. Bitte Badesachen und Handtuch mitbringen. Die Zehnerkarte für das Hallenbad in Höhe von € 20,- ist gesondert zu entrichten.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 17.00 - 17.30 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Hallenbad, Brennerstr. 1
Siegmund Weber, € 25,-

© Robert Kneschke - Fotolia.com

Schwimmkurs

60_650 Kirchheim

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Mit Wassergewöhnung, Spielen und Brustschwimmen werden Ihre Kinder spielerisch an das Element Wasser gewöhnt und lernen bei intensiver Betreuung das Schwimmen. Das Erfolgserlebnis wird nicht lange auf sich warten lassen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 16.15 - 17.00 Uhr, 10 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Manuela Spennesberger, € 45,-

60_651 Kirchheim

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Mit Wassergewöhnung, Spielen und Brustschwimmen werden Ihre Kinder spielerisch an das Element Wasser gewöhnt und lernen bei intensiver Betreuung das Schwimmen. Das Erfolgserlebnis wird nicht lange auf sich warten lassen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 17.15 - 18.00 Uhr, 10 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Manuela Spennesberger, € 45,-

60_665 Bad Wörishofen

Schwimmkurs für Erwachsene

Jeder kann Schwimmen lernen. Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Lernen Sie die Grundtechnik und entdecken Sie die Freude an der Bewegung im Wasser. Bitte Badetuch mitbringen. Geringer Eintrittspreis in das Bad ist vor Ort zu bezahlen.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 21. Okt. 14, 11.00 - 12.30 Uhr, 3 Tage
Bad Wörishofen, Kurhotel Eichinger, Hartenthaler Str. 22
Manfred Kast, Schwimmlehrer, € 33,-

Selbstverteidigung

60_700 Bad Wörishofen

Grundlagentraining für 4-6-Jährige. So ist Ihr Kind sicher! Selbstverteidigung und Verhaltensregeln

Krabbeln, robben, hüpfen, springen - dazu muss man Kinder nicht erst auffordern. In Spiel- und Sportstunden können die Kleinen ihren Bewegungsdrang voll ausleben und ihre motorischen Fähigkeiten schulen. Auch die geistige Entwicklung und das Selbstbewusstsein profitieren von der körperlichen Bewegung. Spielerisch orientiertes Training für 4 bis 6 Jährige. Einführung in die notwehrgerechte Verteidigung und das Erkennen von Gefahrensituationen. Tipps, die Kindern und Eltern mehr Sicherheit geben, wenn die Kleinen alleine unterwegs sind. Es werden einfache Verhaltensregeln im Umgang mit fremden Erwachsenen vermittelt sowie der soziale Umgang mit anderen Kindern. Bitte Trainingsbekleidung (Training barfuß) und Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 27. Nov. 14, 16.00 - 17.00 Uhr, 8 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Tim Hohler, € 45,-

60_705 Bad Wörishofen

Kwon To San Do - Selbstverteidigung - Anfängerkurs für Kinder (10 bis 14 Jahre)

Kwon To San Do ist eine Selbstverteidigungssportart, die speziell die realistische Verteidigung beinhaltet. Unter anderem lernen die Kinder die Verteidigung gegen direkte Angriffe wie festhalten, zerren usw. Des Weiteren lehren wir Verhaltensregeln im Umgang mit fremden Erwachsenen. Kindgerechtes Training mit spielerischem Lernen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Alle Kinder bekommen ein Teilnehmerzertifikat. Bitte Trainingsbekleidung (Training barfuß) und Getränk (keine Glasflaschen) mitbringen.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Tim Hohler, € 45,-

60_710 Bad Wörishofen

Kwon To San Do - Selbstverteidigung - Anfängerkurs für Erwachsene

Kurs für alle ab 16 Jahre.

Reinschnuppern in die Selbstverteidigung. Sie erlernen die Basis der Selbstverteidigung, Verhaltensregeln in Gefahrensituationen, notwehrgerechtes Handeln, Fallbeispiele, Verteidigung gegen viele verschiedene Angriffe und vieles mehr. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Sie erlernen die Selbstverteidigung von Grund auf. Alle Teilnehmer bekommen ein Teilnehmerzertifikat. Bitte Trainingsbekleidung (Training barfuß) und ein Getränk mitbringen.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 19.00 - 21.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Tim Hohler, € 45,-

Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen.
Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

Walking

60_805 Mindelheim

Reaktiv Walking

Reaktiv Walking ist eine neue Form des Ausdauertrainings. Durch spezielle, mit Granulat gefüllte Hanteln werden vor allem die tiefen, stabilisierenden Muskelgruppen trainiert. Zusätzlich werden speziell entwickelte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur eingebaut.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich am Di. und Do. statt.

Di / Do, 16. Sep. 14 - 9. Okt. 14, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Praxis Pro-Physio, Bahnhofstr. 54
Stefanie Zitzler, € 90,-

60_810 Mindelheim

Nordic Walking

Das sanfte Ganzkörpertraining entlastet den Bewegungsapparat und sorgt für eine optimale Fettverbrennung. Treffen wir uns in der Natur um den richtigen Bewegungsablauf zu erlernen. Bitte NW-Stöcke (spezielle Schlaufen) mitbringen.

Anfänger, Wiedereinsteiger und Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten bitte vorher einen Arzt konsultieren. Sportschuhe und bequeme Kleidung (der Witterung angepasst) bitte tragen. Hinweis: Schwabenwiese (Georgenstraße), rechts abbiegen zum Mindelburgweg

So, 28. Sep. 14, 9.30 - 11.30 Uhr
Mindelheim, Schwabenwiese, Weg zur Mindelburg
Michaela Wurm, Übungsleiterin Prävention (BLSV), € 10,-

60_815 Mindelheim

Nordic Walking

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 4. Okt. 14, 14.30 - 16.30 Uhr
Mindelheim, Schwabenwiese, Weg zur Mindelburg
Michaela Wurm, Übungsleiterin Prävention (BLSV), € 10,-

60_826 Bad Wörishofen

Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das effektive Ganzkörpertraining in der freien Natur für Alt und Jung. Sportlich oder untrainiert: Nordic Walking hält alle fit und gut gelaunt!

- stärkt die Herz-Kreislauffunktionen
- steigert Ihre Ausdauer, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit
- reduziert somit die Gefahren von Herzinfarkt und Schlaganfall
- dient als Ventil für Alltagsstress
- fördert die geistige Fitness
- steigert das Selbstwertgefühl
- stärkt das Immunsystem
- ist die optimale Venenpumpe

- bedeutet funktionelle, positive Belastung für den ganzen Körper.

Der aktive Wellnessbegleiter ist die lebensverlängernde Maßnahme schlechthin!

Beratung der richtigen Stockwahl und das Leihen von Profi-Stöcken ist inklusive!

(80% der Kosten werden von den Krankenkassen übernommen)

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 16.30 - 17.30 Uhr, 7 Tage
Bad Wörishofen, Das Therapiezentrum GmbH, Schlingener Str. 3
Karl Schuberth, € 80,-

Fitness / Bodyforming

62_636 Kirchheim

T-bo

T-bo ist eine Mischung aus Aerobic und Bewegungsmustern aus Kampfsportarten. Dieses Training zu rhythmischer Musik dient zur Gewichts- und Fettreduzierung sowie zur Muskelkräftigung. Es ist ein Ausdauer-, Koordinations- und Körperwahrnehmungstraining für jeden Mann und jede Frau, das Spaß macht.

Bitte Sportschuhe und Trainingskleidung mitbringen.

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 20. Okt. 14, 20.00 - 20.50 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

62_637 Kirchheim

T-bo

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 27. Okt. 14 bis Mo, 24. Nov. 14, 20.00 - 20.50 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

62_651 Dirlewang

X-Do

X-Do ist eine Mischung aus Bewegungsmustern aus Kampfsportarten und Aerobic-Schritten. Nach fetziger Musik werden die Kondition und Fitness gesteigert, das Körpergefühl und die Koordination werden gefördert. Durch Kräftigungsübungen werden Bauch, Rücken, Beine und Po trainiert. Bitte gute Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Do, 20. Nov. 14 bis Do, 22. Jan. 15, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 Tage
Dirlewang, Kindergarten, Mindelheimer Str. 22
Sandra Bauer, Group-Trainerin, Zumba®-Instructor, € 40,-

Gesundheit ist für alle da.

Wenn im Text nicht etwas anderes angegeben ist, richten sich unsere Gesundheitskurse an jeden und jede, unabhängig von Alter, Vorerfahrung und Beweglichkeit.

Die Übungen sind für alle nachvollziehbar.

Ihr Wunschkurs ist nicht in unserem aktuellen Programmheft dabei?

Bitte sprechen Sie uns darauf an.

63_003 Mindelheim

Fitness zum Schnuppern

Fitness zum Schnuppern beinhaltet 10-mal Fitness. Sie können an Fitnessgeräten trainieren oder an verschiedenen Kursen Ihrer Wahl teilnehmen oder auch beides!! Bestimmen Sie selbst Tag und Uhrzeit (Laufzeit 12 Wochen, auch in den Ferien). Infos zum aktuellen Kursangebot hier im Studio oder telefonisch (08261/6414). Also...runter vom Sofa!! Kurs-Angebot:Zumba®, DeepWORK, Kick Bo, Rückenfit, Step/Bodyforming und Langhanteltraining...Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Sportkleidung und Handtuch

Uhrzeit und Kurstag frei wählbar!
Mindelheim, Fit Line Studio, Werner-von-Siemens-Str. 2
Fitline Studio, € 65,-

63_005 Pfaffenhausen

PowerFitness XXL - Ready for a power-workout?!

Fitness, Kondition und Ausdauer mit Bodyforming und Dance

Montags Zeit? Dann komm einfach vorbei! Los geht´s mit einem abwechslungsreichen Fitnessmix aus Zumba®-Elementen und Dance, bei dem wir unsere Kondition stärken und Ihr Euch zu fetzigen Beats so richtig auspowern könnt. Abgerundet wird das ganze durch ein Powertraining für Bauch, Beine und Po, so dass Euer Körper rundherum gekräftigt wird. Turnschuhe an und los!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 19.15 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Pfaffenhausen, Turnhalle Gymnastikraum, Schulstr. 9
Diana Dankworth, Bokwa®-Instructor, Übungsleiterin Breitensport, € 45,-

63_006 Mindelheim

Fit für den Wintersport

Mit diesem Fitness-Training werden Sie sich sicherer fühlen, Muskelkater, Verletzungen und Konditions-Tiefs vermeiden. Bitte bequeme Sportbekleidung, hochwertige Sportschuhe, Bodenmatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Luxenhoferstr. 3
Michaela Wurm, Übungsleiterin Prävention (BLSV), € 40,-

63_015 Mindelheim

CORE - "Alles beginnt im Kern"

Das Core-Training sorgt für eine ausgewogene Fitness - Kraft, Flexibilität, Energie und Ausdauer. Bitte Bodenmatte und Handtuch mitbringen; Bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Bitte bringen Sie ein Getränk mit! Sportschuhe sind nicht notwendig.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 9.00 - 10.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Michaela Wurm, Übungsleiterin Prävention (BLSV), € 40,-

63_118 Mindelheim

B.M.W. - Bauch muss weg

In diesem Workout werden durch ausgewählte, schonende und effektive Übungen im Besonderen die Körperbereiche "Bauch, Beine, Po" intensiv trainiert. Sanftes Dehnen nach dem Aufwärm- und Kräftigungsteil schließt die Stunde ab. Diese Stunde richtet sich an Alle, die etwas gegen ihre Problemzonen unternehmen wollen. Bitte bequeme Sportbekleidung, hochwertige Sportschuhe, Bodenmatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Luxenhoferstr. 3
Michaela Wurm, Übungsleiterin Prävention (BLSV), € 40,-

63_120 Breitenbrunn

Bodycross

Bodycross ist eine Kombination aus Konditionstraining wie T-bo, Dance und Aerobic mit Kraftausdauertraining aus Pilates, Yoga und klassischem Muskeltraining. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Bitte Sportkleidung, Getränk und Matte mitbringen.

Di, 23. Sep. 14 bis Di, 25. Nov. 14, 18.00 - 18.50 Uhr, 10 Tage
Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 50,-

63_121 Pfaffenhausen

Bodycross

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 20.00 - 20.50 Uhr, 10 Tage
Pfaffenhausen, Turnhalle Gymnastikraum, Schulstr. 9
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 50,-

63_122 Kirchheim

Body Fit

Ist ein Aerobic-/Herzkreislauftraining mit fetziger Musik für eine bessere Haltung, Kondition und Koordination. Es werden zudem auch Bauch, Beine, Po und Rücken gezielt trainiert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung.

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 23. Okt. 14, 18.30 - 19.20 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_123 Kirchheim

Body Fit

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 30. Okt. 14 bis Do, 27. Nov. 14, 18.30 - 19.20 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_131 Kirchheim

Bodyforming

Hier wird gezielt die gesamte Muskulatur, besonders Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt. Durch Einsatz von Tubes, Therabändern und Hanteln wird das Training abwechslungsreich und effektiv. Auch Elemente aus Pilates und Yoga bereichern diese Stunde.

Bitte Sportschuhe und Trainingskleidung mitbringen.

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 23. Okt. 14, 19.30 - 20.20 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_132 Kirchheim

Bodyforming

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 30. Okt. 14 bis Do, 27. Nov. 14, 19.30 - 20.20 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_139 Mindelheim

Bodyforming

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 29. Okt. 14, 16.00 - 17.00 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Sportcenter Graf, Allgäuer Str. 9b
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_140 Mindelheim

Bodyforming

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 29. Okt. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Sportcenter Graf, Allgäuer Str. 9b
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_141 Mindelheim

Bodyforming

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 5. Nov. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 16.00 - 17.00 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Sportcenter Graf, Allgäuer Str. 9b
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

63_142 Mindelheim

Bodyforming

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 5. Nov. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 17.00 - 18.00 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Sportcenter Graf, Allgäuer Str. 9b
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

Kursbestätigung: Eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.
Sie erhalten von uns eine Nachricht, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt werden muss.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die am Ende des Heftes abgedruckt sind.

64_065 Kirchheim

Step Aerobic

Ein ideales Fatburner- und Herzkreislauftraining. Verbrennt Kalorien, fördert die Konzentration und Koordination, stärkt die Knochen und macht Spaß. Bitte feste Sportschuhe und Trainingskleidung mitbringen.

Mo, 22. Sep. 14 bis Mo, 20. Okt. 14, 19.10 - 20.00 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

64_066 Kirchheim

Step Aerobic

Ein ideales Fatburner- und Herzkreislauftraining. Verbrennt Kalorien, fördert die Konzentration und Koordination, stärkt die Knochen und macht Spaß. Bitte feste Sportschuhe und Trainingskleidung mitbringen.

Mo, 27. Okt. 14 bis Mo, 24. Nov. 14, 19.10 - 20.00 Uhr, 5 Tage
Kirchheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 2-6
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

64_072 Mindelheim

Step Intervall

Einfache Step-Choreografie zusammen mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen machen diesen Kurs zu einem intensiven Herz-Kreislauftraining der für jeden Fitnessgrad geeignet ist.

Bitte feste Sportschuhe und Trainingskleidung mitbringen.

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 7. Nov. 14, 17.30 - 18.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Sportcenter Graf, Allgäuer Str. 9b
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

64_073 Mindelheim

Step Intervall

Einfache Stepchoreografie zusammen mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen machen diesen Kurs zu einem intensiven Herz-Kreislauftraining der für jeden Fitnessgrad geeignet ist.

Bitte feste Sportschuhe und Trainingskleidung mitbringen.

Fr, 14. Nov. 14 bis Fr, 12. Dez. 14, 17.30 - 18.30 Uhr, 5 Tage
Mindelheim, Sportcenter Graf, Allgäuer Str. 9b
Christine Zinth, Aerobic- und Rückenschultrainerin, € 28,-

64_076 Bad Wörishofen

Fatburn-Step

Durch Auf- und Absteigen auf einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step, machen wir ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Es werden leicht erlernbare Schritte eingeübt und als Schritt-Kombinationen zu peppiger Musik aneinandergereiht. Ausdauer, Muskulatur, Koordination und Konzentration werden optimal trainiert.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Daniela Weinberger, Beauty Coach, € 55,-

© Wisky - Fotolia.com

64_077 Bad Wörishofen

Fatburn-Step

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 9. Dez. 14 bis Di, 20. Jan. 15, 19.15 - 20.15 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Daniela Weinberger, Beauty Coach, € 27,50

64_081 Pfaffenhausen

PowerDanceFitness Teenie-Time
Ready for a Power-Workout?!

Fitness, Kondition und Ausdauer mit Bodyforming und Dance.

Donnerstags Zeit? Dann komm einfach vorbei! Los geht`s mit einem abwechslungsreichen Fitnessmix aus Zumba®-Elementen und Dance, bei dem wir unsere Kondition stärken und Ihr Euch zu fetzigen Beats so richtig auspowern könnt. Abgerundet wird das ganze durch ein Powertraining für Bauch, Beine und Po, so dass Euer Körper rundherum gekräftigt wird. Turnschuhe an und los! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 18.00 - 18.45 Uhr, 10 Tage
Pfaffenhausen, Turnhalle Gymnastikraum, Schulstr. 9
Diana Dankworth, Bokwa®-Instructor, Übungsleiterin Breitensport, € 45,-

64_083 Kirchheim

PowerDanceFitness Teenie-Time

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 18.15 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Diana Dankworth, Bokwa®-Instructor, Übungsleiterin Breitensport, € 35,-

Bokwa®

64_090 Mindelheim

Bokwa®

Der neueste Trend aus den USA nennt sich Bokwa®. "Schwitz das Alphabet" heißt es in den Kursen. "Bokwaner®" tanzen nach Buchstaben und Zahlen. Sie gehen, kicken, boxen, springen und drehen sich zu schneller Chartmusik.

Mitmachen kann jeder, ob Jung oder Alt.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 19. Nov. 14, 17.15 - 18.10 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 40,-

Zumba®

64_105 Mindelheim

Zumba® for Kids Junior (von 4 bis 7 Jahren)

Die speziell für Kinder entwickelten Zumba® Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben - Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Auch Eltern sind begeistert vom Zumba®-Programm wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumba® ist die perfekte Lösung für Ihre Kinder und ein tolles Erlebnis für die ganze Familie.

Bitte Sportbekleidung, leichte Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Di, 4. Nov. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 15.30 - 16.15 Uhr, 6 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 19,-

64_106 Mindelheim

Zumba® for Kids (von 8 bis 12 Jahren)

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 4. Nov. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 14.30 - 15.15 Uhr, 6 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 19,-

64_107 Bad Wörishofen

Zumba® - Schnuppertag

Interessenten-/innen, die sich unsicher sind, ob diese schnelle tänzerische Sportart für sie geeignet ist, können im veranstaltenden Fitness-Center jeden Dienstag von 18.15 - 19.15 Uhr ein einstündiges Probetraining im Rahmen eines bereits laufenden Kurses absolvieren. Die Kosten in Höhe von 6,- € sind vor Ort zu bezahlen. Anmeldung für das Probetraining bitte direkt beim Veranstalter unter Tel. 08247/7111.

Di, 16. Sep. 14, 18.15 - 19.15 Uhr
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor, € 6,-

64_108 Bad Wörishofen

Zumba® - für Einsteiger jeden Alters

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Dann ist Zumba® genau das Richtige für Sie!

Zumba® ist eine Tanzparty zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu lernen ist, Kalorien verbrennt und so jedem Teilnehmer zu Freude und Gesundheit verhilft. Tauchen sie ein in lateinamerikanische Lebensfreude, die durch dieses Workout zum Ausdruck gebracht wird. Dieses Workout ist ideal für alle, die jetzt mit Spaß und Freude ein neues Körpergefühl erleben möchten.

Danach kann auch Dusche und Sauna kostenlos benutzt werden.

Bitte Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor, € 59,-

5 Rhythmen in Bad Wörishofen
sind eine meditative, ekstatische Bewegungs- und Tanzpraxis.
Chaos
Staccato
Lyrical
Flowing
Stillness
„Tanz dich ganz"
weitere Infos, Termine:
www.herzecht.de
mit den MittänzerInnen und Andreas Alfons Huber

in Bad Wörishofen
Raumvermietung
für Gruppen, Seminare, Workshops ...
mieten Sie Stundenweise
attraktives Ambiente für ihr kreatives Wirken
weitere Infos:
0172-8234832
www.münchnerhaus.de

64_109 Bad Wörishofen

Zumba® - für Einsteiger jeden Alters

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 16. Dez. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 18.15 - 19.15 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor, € 29,50

64_110 Bad Wörishofen

Zumba®

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor /
Jennifer Müller, Official Zumba® Instructor, € 59,-

64_111 Bad Wörishofen

Zumba®

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 18. Dez. 14 bis Do, 29. Jan. 15, 19.30 - 20.30 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor /
Jennifer Müller, Official Zumba® Instructor, € 29,50

64_112 Bad Wörishofen

Zumba®

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 19. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor /
Jennifer Müller, Official Zumba® Instructor, € 59,-

64_113 Bad Wörishofen

Zumba®

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 9. Jan. 15 bis Fr, 6. Feb. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor /
Jennifer Müller, Official Zumba® Instructor, € 29,50

64_114 Bad Wörishofen

Zumba®

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 19. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor /
Jennifer Müller, Official Zumba® Instructor, € 59,-

64_115 Bad Wörishofen

Zumba®

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 9. Jan. 15 bis Fr, 6. Feb. 15, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Michaela Wienholz, Official Zumba® Instructor /
Jennifer Müller, Official Zumba® Instructor, € 29,50

64_129 Ettringen

Zumba® Fitness Party

Sind Sie bereit Ihre Fitness durch Tanzen zu steigern? Dann ist Zumba® Fitness genau das, was Sie brauchen!

Zumba® ist eine Tanzfitness-Party zu lateinamerikanischer Musik, aber auch zu Rock, Pop und Hip Hop und vielem anderen.

Jeder Kurs ist ein Anfängerkurs, da der Instructor face-to-face unterrichtet und es dadurch sehr leicht ist dem Training zu folgen.

Zusammen macht das Ganze doppelt Spaß!

Feste Turnschuhe und Sportbekleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Fr, 26. Sep. 14, 18.00 - 19.30 Uhr
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle
Kathrin Rosengart, € 6,-

64_130 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 15. Dez. 14, 9.30 - 10.30 Uhr, 11 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle
Kathrin Rosengart, € 55,-

64_132 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle, Kathrin Rosengart, € 50,-

64_134 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 18. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle, Kathrin Rosengart, € 55,-

64_136 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 19. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle, Kathrin Rosengart, € 50,-

64_138 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 12. Jan. 15 bis Mo, 9. Feb. 15, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle, Kathrin Rosengart, € 25,-

64_140 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 14. Jan. 15 bis Mi, 11. Feb. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle, Kathrin Rosengart, € 25,-

64_142 Ettringen

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 15. Jan. 15 bis Do, 12. Feb. 15, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Tage
Ettringen, Schulgelände, alte Turnhalle, Kathrin Rosengart, € 25,-

64_150 Markt Wald

Zumba®-Party

Zumba® - lateinamerikanisch angehauchtes Fitness-Tanz-Workout. Zumba® verbessert die Koordination sowie die Ausdauer ohne größeres Belastungsrisiko. Leute, die tanzen, haben ein besseres Körpergefühl und erhöhen ihre Ausstrahlung. Und das Wichtigste - es macht Spaß! Wir wollen eine richtige Zumba®-Party starten - zwei Stunden Rambazamba!

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Sa, 18. Okt. 14, 14.00 - 16.00 Uhr
Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 12,-

64_152 Markt Wald

Zumba® Fitness

Wenn Sie Zumba® sehen, werden Sie es kaum erwarten können, selbst mitzumachen. Ein Zumba®-Kurs bietet exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es merken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Freuen Sie sich auf ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 27. Nov. 14, 16.00 - 16.55 Uhr, 8 Tage
Markt Wald, Grundschule - Turnhalle, Schnerzhofer Str. 18
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 45,-

64_158 Breitenbrunn

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 25. Sep. 14 bis Do, 4. Dez. 14, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacherstr. 9
Corinna Wegener, Official Zumba® Instructor, € 50,-

64_167 Mindelheim

Zumba® Fitness

Wenn Teilnehmer einen Zumba® Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba® Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 28. Nov. 14, 18.15 - 19.10 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3,
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 45,-

64_168 Mindelheim

Zumba® Toning

In puncto Figurformung setzt Zumba®-Workout die Messlatte (oder besser gesagt, den Toning Stick) etwas höher an. Hier werden gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba® Moves im Latino-Stil zu einer kalorienverbrennenden, kräftigenden Tanzfitnessparty kombiniert. Die Teilnehmer lernen, wie man mit leichtgewichtigen Maraca-ähnlichen Toning Sticks umgeht, verbessern gleichzeitig ihr Rhythmusgefühl und straffen alle ihre Problemzonen wie Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel. Zumba® Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben!

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen. Zumba®-Kenntnisse sind von Vorteil.

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 17. Nov. 14, 10.00 - 10.55 Uhr, 8 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3,
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
Zumba®-/Bokwa®-Instructor, € 45,-

Bad & Wellness
Die einzigartige Bad-Ausstellung von KLEINER ...
... wird auch Sie begeistern: tolle Bad-Installationen und beeindruckende Bad- und Wellness-Impressionen. Bäder und Fliesen: Alles aus einer Hand! »Bad & Wellness«, die außergewöhnliche Fachausstellung fürs Bad von KLEINER in Mindelheim, Kempten, Kaufbeuren und Ehingen.
160
SEIT 1853
www.kleiner.de
Besuchen Sie uns!
Öffnungszeiten (mit Beratung):
Mo - Fr: 7.30 - 18 Uhr
Sa.: 9 - 12.30 Uhr
Schauzeiten (ohne Beratung):
Sa.: 12.30 - 17 Uhr
So.: 10 - 17 Uhr
KLEINER
Bad & Wellness
Konrad Kleiner GmbH & Co. KG · Kurt-Kleiner-Str. 1
87719 Mindelheim · Telefon 08261/794-0

64_171 Mindelheim

Zumba®

Für alle, die schon einmal Zumba® mitgemacht haben. Ein Workout, das Elemente aus Aerobic und Intervall-Training für Herz- und Kreislauf mit heißer Musik (Latin) und verschiedenen Tanzschritten verbindet.

Bitte Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 Tage
Mindelheim, Fit Line Studio, Werner-von-Siemens-Str. 2
Petra Mähle, Official Zumba® Instructor, € 55,-

64_173 Mindelheim

Zumba® Fitness

Zumba® macht Spaß. Jede Stunde ist wie eine Party. Zugleich ist es ein Ganzkörperworkout.

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 2. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Luxenhoferstr. 3
Ana Yessenia Taveras Ventura, Official Zumba® Instructor, € 45,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

64_174 Mindelheim

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Di, 13. Jan. 15 bis Di, 27. Jan. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 3 Tage
Mindelheim, Maria-Ward-Schule, Luxenhoferstr. 3
Ana Yessenia Taveras Ventura, Official Zumba® Instructor, € 15,-

64_175 Mindelheim

Zumba® Fitness Party

Wenn Teilnehmer einen Zumba® Kurs sehen, können sie kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba® Fitness-Party vergleichbar.

Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft. Wir wollen eine richtige ZUMBA® Fitness Party starten - zwei Stunden volle Zumba® Power. (Es kann gerne auch nur die erste bzw. nur die zweite Stunde gebucht werden!)

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Sa, 15. Nov. 14, 14.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Yvonne Nertinger, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Zumba® /Bokwa®-Instructor, € 18,-

64_176 Kirchheim

Zumba® Fitness Beginner FUN

Fitness mit einfachen Schritten auf feurige lateinamerikanische Musik macht so viel Spaß wie noch nie! Genau das richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten:

- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Gewebestraffung und Muskelaufbau
- Max. Fettverbrennung

Zumba® vereint Fitness und Tanz, ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Tänzen wie Merengue, Reggaeton und Cumbia mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout auf explosiver mitreißender lateinamerikanischer Musik.

Für jedermann geeignet, egal welches Fitnessniveau. Ab 16 Jahren aufwärts! Ich freu mich auf euch!

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 9. Dez. 14, 19.15 - 20.00 Uhr, 10 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Diana Dankworth, Bokwa®-Instructor, Übungsleiterin Breitensport, € 45,-

64_177 Pfaffenhausen

Zumba® Fitness Beginner FUN

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 11. Dez. 14, 19.00 - 19.45 Uhr, 10 Tage
Pfaffenhausen, Turnhalle Gymnastikraum, Schulstr. 9
Diana Dankworth, Bokwa®-Instructor,
Übungsleiterin Breitensport, € 45,-

64_179 Pfaffenhausen

Zumba® Fitness für Mädels XXL

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 18.15 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Pfaffenhausen, Turnhalle Gymnastikraum, Schulstr. 9
Diana Dankworth, Bokwa®-Instructor, Übungsleiterin Breitensport, € 45,-

64_180 Dirlewang

Zumba® - heiße Rhythmen und viel Spaß (am Vormittag)

Lasst Euch mit viel Spaß in die Welt des Samba, Salsa und Merengue entführen. Zumba® ist eine Party. Man muss nicht tanzen können, um sich in diesem Kurs wohl zu fühlen. Die heißen Rhythmen reißen jeden förmlich mit und das Workout wird zum angenehmen Nebeneffekt. In diesem Kurs können wir uns richtig austoben und kommen durch lateinamerikanische Rhythmen ins Schwitzen. Gleichzeitig werden Kondition und Koordination trainiert sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Gute Laune ist garantiert. Bitte gute Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 1. Dez. 14, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Tage
Dirlewang, Am Immenberg 16
Sandra Bauer, Group-Trainerin, Zumba®-Instructor, € 40,-

64_185 Dirlewang

Zumba® - heiße Rhythmen und viel Spaß

Kursbeschreibung siehe oben!

Mi, 8. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 Tage
Dirlewang, Kindergarten, Mindelheimer Str. 22
Sandra Bauer, Group-Trainerin, Zumba®-Instructor, € 40,-

64_190 Dirlewang

Zumba® - heiße Rhythmen und viel Spaß

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 20. Nov. 14 bis Do, 22. Jan. 15, 19.50 - 20.50 Uhr, 8 Tage
Dirlewang, Kindergarten, Mindelheimer Str. 22
Sandra Bauer, Group-Trainerin, Zumba®-Instructor, € 40,-

64_207 Ottobeuren

Zumba® Fitness

Zumba® macht Spaß. Jede Stunde ist wie eine Party. Zugleich ist es ein Ganzkörperworkout. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach lateinamerikanischen Rhythmen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 1. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Tage
Ottobeuren, TSVO Vereinsheim, Bergstr. 86
Ana Yessenia Taveras Ventura, Official Zumba® Instructor, € 45,-

64_208 Ottobeuren

Zumba® Fitness

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 12. Jan. 15 bis Mo, 26. Jan. 15, 18.00 - 19.00 Uhr, 3 Tage
Ottobeuren, TSVO Vereinsheim, Bergstr. 86
Ana Yessenia Taveras Ventura, Official Zumba® Instructor, € 15,-

64_210 Ottobeuren

Zumba® Gold

Für ältere aktive Personen geeignet.

Wer den einfachen, unbeschwerten Einstieg in Zumba® sucht, ist in diesem Kurs richtig. Hier begegnen sich Spaß, Bewegung, Tanz und lateinamerikanische Rhythmen. Dieses Tanz- und Bewegungsprogramm ist speziell für Sie als Einsteiger/-in geeignet, wenn Sie Ihre Bewegungsfreiheit wieder entdecken wollen. Ihre Kondition wird langsam und gezielt aufgebaut und erhalten. Zumba® Gold ist eine leichte und effektive Art, ihren Geist und Ihren Körper fit zu halten sowie Ihrer Seele einen Ausgleich zu gönnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, kleines Handtuch sowie Getränk

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 26. Nov. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Tage
Ottobeuren, TSVO Vereinsheim, Bergstr. 86
Sandra Retschkowski, Official ZUMBA® Instructor,
Bauch- und Beckenbodentrainerin (SKA), € 40,-

Spinning

64_308 Bad Wörishofen

Spinning

Wir fahren 60 Minuten lang auf dem Rad: bergauf, bergab, langsam und schnell... Begleitet von spritziger Musik wird Ihre Ausdauer hier um Klassen verbessert. Geeignet für jeden, der Spaß am Radfahren hat. Anschließend kann auch die Sauna benutzt werden. Bitte mitbringen: Handtuch, Radhose, Trinkflasche und ggf. Pulsmesser!

Mo, 29. Sep. 14 bis Mo, 8. Dez. 14, 20.15 - 21.15 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Rainer Böck, Trainer, € 59,-

64_309 Bad Wörishofen

Spinning

Kursbeschreibung siehe oben!

Mo, 29. Dez. 14 bis Mo, 26. Jan. 15, 20.15 - 21.15 Uhr, 5 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Rainer Böck, Trainer, € 29,50

Foto: Sabine Kohler

Gerätetraining

64_400 Bad Wörishofen

Training an Fitnessgeräten

In diesem Kurs trainieren Sie nach einer ausführlichen und individuellen Anamnese an unseren modernen und rehagerechten Trainingsgeräten. Jeder kann an diesem Programm teilnehmen, der keine körperliche Einschränkungen bzw. gesundheitliche Probleme hat. Auch eine sichtbare und effektive Figurverbesserung kann in diesem Programm erreicht werden. Die Trainingszeit ist immer Montag, Mittwoch oder Freitag von 10 bis 12 Uhr oder 16 bis 20 Uhr (auch in der Ferienzeit möglich). Danach wird ein erneuter Termin zur Trainingsplangestaltung vereinbart. An den Abenden kann auch die Sauna genutzt werden. Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung und Handtuch!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 17. Dez. 14, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Tage
Bad Wörishofen, Sportstudio "Fit & Squash", Stadionring 9 a
Rainer Böck, Trainer, € 59,-

Gesünderes Leben

66_145 Bad Wörishofen

Was nützt mir eine Einhand-Rute oder ein Pendel?

Es gibt unendlich viele Einsatzmöglichkeiten für eine Einhand-Rute oder ein Pendel. Es sind Werkzeuge, die Sie im täglichen Leben unterstützend einsetzen können und jeder, der Interesse hat, ist in der Lage, sie zu nutzen. Alles dreht sich um Energie und Schwingung und ist keine Zauberei. Die Arbeit mit der Rute ist für die Naturheilpraxis (Mensch und Tier) ebenso geeignet wie zur Gesundheitsvorsorge zuhause. Angefangen vom Austesten von Verträglichkeiten bis hin zu Störfeldern im Haus ist alles möglich.

Do, 25. Sep. 14, 19.15 - 20.15 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Sabine Kohler, € 7,-

66_151 Dirlewang

Faszination Wünschelrutengehen

In einem Vortrag berichte ich Ihnen von den Erfahrungen und Ergebnissen einiger sehr verantwortungsvoller und seriöser Rutengänger und von meinen eigenen Erfahrungen.

Welche Auswirkungen haben Wasseradern und Erdstrahlen auf die Gesundheit von Mensch und Tier? Besondere Aufmerksamkeit lenken wir darauf, wie wir die guten, Kraft spendenden Plätze finden und für uns und unsere Familie nutzen können. Wir experimentieren gemeinsam, wie mit Hilfe verschiedener Wünschelruten, die ich mitbringe, die Störzonen gefunden und bestimmt werden können: Unterirdische Verwerfungen, Wasseradern, besonders in Kreuzung mit den Globalgitternetzen. Zusätzlich befassen wir uns mit übergeordneten Kraftlinien in und um Dirlewang die z. B. Berge, Kirchen und anderes verbinden. Jeder Teilnehmer erhält für die Exkursion einfache Wünschelruten zum Ausprobieren. Ich verkaufe keinerlei "Abschirmungen". Material: Einfache Wünschelruten stelle ich leihweise zur Verfügung, können auf Wunsch für € 5,- gekauft werden.

Sa, 18. Okt. 14, 13.00 - 16.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Annegret Hörmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, € 18,-

66_180 Dirlewang

Mit dem Weißdorn die Mitte finden

Bei wenig heimischen Heilpflanzen ist die medizinische Wirksamkeit so gut belegt wie beim Weißdorn, der bei Herzinsuffizienz eingesetzt wird. Was es mit dem Weißdorn auch Hagedorn oder Mehlfäßchen sonst noch auf sich hat, besprechen wir eingehend. Mit einer Meditation werden wir uns einstimmen und zum Abschluss kleine Kostbarkeiten herstellen.

Materialkosten in Höhe von € 7,- werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Teetasse, Schneidebrett und Messer.

Fr, 24. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr, Dirlewang, Schule, Marktstr. 23,
Daniela Schäffler, Heilpraktikerin, € 14,-

67_030 Bad Wörishofen

Hast du gut geschlafen?

Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht. Schlafen dient der Erholung und Regeneration. Gestörter Schlaf mindert die Leistungsfähigkeit und schwächt die Gesundheit. - Was ist guter Schlaf? Was passiert im Schlaf? Wie lange sollte „man" schlafen? Wer nicht einschlafen kann, sich nachts im Bett wälzt, grübelt und morgens nicht in Gang kommt, sollte über seinen Schlaf nachdenken. Der Sekundenschlaf am Steuer ist keine Alternative. Wo stecken die Schlafräuber? Wie kann ich meinen Schlaf verbessern? Was bringen energiefördernde Maßnahmen? Seien Sie gespannt, schlafen Sie gut.

Mi, 12. Nov. 14, 19.15 - 20.45 Uhr, Bad Wörishofen, Jahnstraße 2
Heinz Wilting, Berater für ganzheitliche Gesundheit, € 8,-

67_035 Bad Wörishofen

Natürlich trinken, natürlich Wasser!

„Du bist nicht krank, du bist durstig." Wasser ist der entscheidende Faktor für die Gesundheit, die Funktion der Organe, den Stoffwechsel und das Denkvermögen: „Wer mehr trinkt, hat mehr vom Leben." Die meisten Menschen trinken zu wenig Wasser. Genussgetränke sind keine Alternative.

Außerdem geht es um die Eigenschaften und Fähigkeiten von Wasser, um Wasserqualität und den pH-Wert, um Flaschenwasser oder Leitungswasser, um Reinigung und „Regeneration", um Wasser als Informationsspeicher und das, was Wasserkristallbilder uns sagen könnten.

Mi, 24. Sep. 14, 19.15 - 20.45 Uhr, Bad Wörishofen, Jahnstraße 2
Heinz Wilting, Berater für ganzheitliche Gesundheit, € 8,-

67_040 Bad Wörishofen

Was ist Chinesische Medizin und wie hilft sie?

Erfahren Sie mehr darüber, wie uns die fünf Elemente beeinflussen, uns unsere tägliche Nahrung stärken oder schwächen kann. Ich gebe Ihnen Auskunft, wie die Chinesische Medizin im Krankheitsfall unterstützt und wie unterschiedlich eine ganzheitliche Behandlung von einer rein symptombezogenen Behandlung aussehen kann.

Wenn die Energien im Körper frei fließen, dann stellt sich Kraft und Gesundheit ein, so die seit Jahrtausenden gültigen Lehren der Chinesischen Medizin. Ein paar Praxis-Fallbeispiele werden besprochen - ich erkläre es Ihnen verständlich und beantworte sehr gerne Ihre Fragen.

Di, 21. Okt. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Beate Weiß, Heilpraktikerin für Chinesische Medizin, € 10,-

67_045 Bad Wörishofen

Shiatsu - traditionelle chinesische Medizin

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte, ganzheitliche Behandlungsmethode, die das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele fördert. Mit sanftem, tief wirkendem Druck regt Shiatsu den Energiefluss in den Meridianen (Energiebahnen) im Körper an. Ziel der Behandlung ist es, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Shiatsu spricht gut an bei Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Angstzuständen, Infektanfälligkeit und Stressabbau.

Mi, 19. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Christa Herbst, Heilpraktikerin und Zahntechnikerin, € 8,-

67_050 Mindelheim

Die Bedeutung von Krankheiten erkennen - Der Körper als Spiegel der Seele

Wollen Sie die wahren Ursachen und Chancen von Krankheiten kennen lernen?

Krankheiten sind weder Schicksal noch Zufall. Sie sind eine Botschaft der Seele, die auf unseren Körper wirkt. Wenn wir sie entschlüsseln, dann erhalten wir einen reichen Schatz.

Sie erfahren in diesem Vortrag:

- wie unser Lebensstil die Entstehung von Erkrankungen beeinflusst
- welche Vorwarnungen Krankheiten anzeigen
- die Ursachen und Chancen von Erkrankungen
- wie der Körper unsere Persönlichkeit widerspiegelt

Bringen Sie Ihr Leben auf Erfolgskurs und investieren Sie in Ihre persönliche Weiterentwicklung und Gesundheit.

Di, 21. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Ursula Maria Göppel-Sandler, Heilpraktikerin, € 10,-

67_080 Bad Wörishofen

Am Anfang war das Licht

Das richtige Licht, ein wenig beachteter, doch entscheidender Faktor für Gesundheit, Psyche und Leistungsfähigkeit. Es spendet Wärme, regelt den Tagesrhythmus, lässt es in der Natur wachsen und macht Sehen erst möglich. Zu wenig oder ungünstiges Licht führt zu Winterdepressionen und Übermüdung, insbesondere bei der Bildschirmarbeit. Beim Vortrag geht es auch um negative Auswirkungen moderner Beleuchtung, schädliche Blaulicht-Abstrahlung von TV-Geräten, Tablets, Smartphones und PCs und damit verbundenen Schlafstörungen sowie über die Vorzüge von Vollspektrumlicht, andere alternative Möglichkeiten und die Bedeutung der verschiedenen Spektralfarben.

Mi, 19. Nov. 14, 19.15 - 20.30 Uhr
Bad Wörishofen, Jahnstraße 2
Ingrid Wilting, Body Coach, Quanten Praktikerin,
Wellnessberaterin, € 8,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

67_950 Bad Wörishofen

Raus aus der Übersäuerungsfalle

Übersäuerung tut nicht weh, anfangs. Auf fragliche Lebensmittel, Umweltgifte sowie körperlichen und mentalen Stress reagiert der Körper zu recht sauer, wird geschwächt und letztlich krank. Kann ich das verhindern? Bin ich Opfer meiner Veranlagung? Sind „Altersbeschweren“ (un-)vermeidbar? Wie kann ich vorbeugen? Wie werde ich Altlasten wieder los? Was ist Übersäuerung und Verschlackung? Wie ist das mit dem pH-Wert? Wie funktioniert die Versorgung und Entsorgung der Körperzellen? Informieren Sie sich, denn Gesundheit kann so einfach sein.

Mi, 1. Okt. 14, 19.15 - 20.30 Uhr
Bad Wörishofen, Jahnstraße 2
Ingrid Wilting, Body Coach, Quanten Praktikerin, Wellnessberaterin, € 8,-

67_951 Bad Wörishofen

Was die Zähne zeigen

Jeder Zahn ist in der chinesischen Medizin mit einem bestimmten Meridian und damit auch mit dem "entsprechenden Organ" im Körper verbunden. Zähne und Organe beeinflussen sich gegenseitig. Dieser Vortrag beinhaltet eine ganzheitliche Betrachtungsweise, bezogen auf die Bedeutung und Stellung unserer Zähne.

Mi, 26. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Christa Herbst, Heilpraktikerin und Zahntechnikerin, € 8,-

67_954 Bad Wörishofen

Quantenmedizin

Quantenmedizin nutzt die Erkenntnisse der Quantenphysik und eröffnet dem Menschen ganz neue Möglichkeiten zur Selbstheilung ohne Nebenwirkungen. Physische, emotionale Probleme, Tiere und Pflanzen können wieder in Harmonie gebracht werden. Aus Sicht der Quantenphysik sind Probleme jeglicher Art lediglich Störungen im Energiefeld.

Erleben Sie an diesem Abend eine praktische Anwendung. Näheres zur Quantenmedizin auf meiner Homepage www.seelenkoerper.de

Do, 25. Sep. 14, 18.00 - 19.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Sabine Kohler, € 7,-

67_963 Bad Wörishofen

Starke, gesunde Knochen und Knorpel - ein Leben lang

Geschwächte Knochen und Knorpel sind schmerzhaft und schränken die Bewegung ein. Sie führen auch zu einer Unterversorgung von Organen mit Mineralstoffen.

Warum das so ist, wo die Ursachen liegen und was dagegen getan werden kann, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Dabei geht es auch um die die Rolle des Darms im Hinblick auf die Knochen und das Immunsystem. Letztlich erfahren Sie, welche Rolle natürliche Bio-Auffüllstoffe für einen gesunden Darm und starke, gesunde Knochen und Knorpel spielen.

Mi, 22. Okt. 14, 19.15 - 20.45 Uhr
Bad Wörishofen, Jahnstraße 2
Heinz Wilting, Berater für ganzheitliche Gesundheit, € 8,-

Ernährung / Entschlackung

67_965 Ettringen

Richtig ernähren - sicher und sanft abnehmen

4-teiliger Ernährungskurs für Erwachsene

Diäten - der sichere Weg zum dauerhaften Dicksein! Jeder, der sich schon mal auf den steinigen Weg des Abnehmens begeben hat, weiß das. Viele probieren es dennoch immer wieder aus - bis zur nächsten Pleite. Die beste Art, dem Fett zu Leibe zu rücken, ist nach wie vor die Kombination aus einem cleveren Bewegungsprogramm und gesunder Ernährung durch eine kohlenhydratreduzierte Kost.

Sie bekommen bei dem 3-teiligen Vortrag die theoretischen Grundlagen einer richtigen Ernährung vermittelt. Zudem lernen Sie in den Ernährungskursen, wie Sie Ihre Ernährung einfach durch eine kohlenhydratreduzierte Kost gestalten. Die Umsetzung in den Alltag erfolgt durch einen Kochkurs, den gibt's natürlich obendrein noch dazu. So können Sie es schaffen, den JoJo-Effekt ein für alle Mal auszuschalten. Überzeugen Sie sich selbst und machen Sie mit. (Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die mehr über eine gesunde Ernährung erfahren möchten. Zudem für Eltern geeignet, deren Kinder zu Übergewicht neigen.) Materialkosten von ca. 10,- bis 15,- € werden nach dem Kurs abgerechnet.

Information: Für AOK-Versicherte wird dieser Kurs anteilig von der Krankenkasse erstattet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block für Notizen (Schürze, scharfes Messer, Tupperdosen für Kochkurs)

Di, 4. Nov. 14, 18.30 - 20.00 Uhr
Di, 11. Nov. 14, 18.30 - 20.00 Uhr
Di, 18. Nov. 14, 18.30 - 20.00 Uhr
Di, 25. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Grundschule, Mehrzweckraum, Schulstr. 10, Friederike Konrad, staatlich geprüfte Diätassistentin und Hauswirtschafterin, € 37,50

67_966 Mindelheim

14-tägige Entschlackungskur

Entschlackung, Entschleimung, Entgiftung und Entsäuerung über Darm-, Harn-, Atemwege und Haut. Die Kur besteht aus drei Abbau-, acht Kur- und drei Aufbautagen. Sie beinhaltet je einen individuellen Kur- und Ernährungsplan, Anleitung zur Blutdruckkontrolle, Gewicht (BMI), Körpermaße (WHR, BBR) und pH-Werte. Erlernt werden: Colon-Massage, Bewegungsübungen, Atemtechnik und Wickelmethoden.

Außerdem erhalten Sie Rezepte für Bäder, Einreibungen, Lotionen und Tees sowie Informationen über Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine und Mineralstoffe. Mit Muskelentspannung nach Jacobsen wird der Kurs abgerundet. In der Kursgebühr sind persönliche Kurunterlagen, umfangreiche Rezepturen, Anleitungen und Informationsmaterial enthalten. Bitte bringen Sie Schreibzeug und bequeme Kleidung mit!

Mo, 22. Sep. 14, 18.30 - 20.30 Uhr
Mi, 24. Sep. 14, 18.30 - 19.30 Uhr
Mo, 29. Sep. 14, 18.30 - 20.30 Uhr
Mo, 6. Okt. 14, 18.30 - 20.30 Uhr
Mi, 8. Okt. 14, 18.30 - 19.30 Uhr
Mindelheim, Maximilianstr. 11, Praxisräume
Monika Neumayer, Heilpraktikerin, € 104,-

Homöopathie

69_260 Mindelheim

Die kleine Selbsthilfe-Apotheke

Für viele kleine Beschwerden bietet die Kinesiologie tolle Möglichkeiten, sich selbst und andere im Alltag zu unterstützen. Egal ob Erkältung, Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Muskelverspannungen, Schluckauf, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen u.a. Für viele Situationen gibt es nützliche Tipps und Tricks, die das Leben erleichtern. Sie brauchen dazu nichts, außer sich selbst und sind somit jederzeit einsatzbereit.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von € 1,- werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 12. Nov. 14, 19.30 - 20.45 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Alexandra Paul, Begleitende Kinesiologin DGAK, Erzieherin, € 8,-

Gesund mit Kneipp

69_342 Mindelheim

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit - Bäder, Wickel, Tees nach Kneipp

In Erkältungszeiten bieten sich "alte Hausmittel" an, die leicht anwendbar sind. Vorbeugendes und Linderndes kommt zur Sprache.

Bitte bringen Sie ein kleines Marmeladenglas mit.

Materialkosten in Höhe von € 3,- und € 2,- für ein Skript werden im Kurs abgerechnet.

Di, 7. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Lucia Dreier, Kneipp-Gesundheitstrainerin, € 10,-

69_343 Mindelheim

Mit Kneipp gesund durch den Winter

Kneipp hat uns einiges an Anwendungsformen hinterlassen, die recht hilfreich sein können, um relativ fit durch den Winter zu kommen. Womit bei weitem nicht nur Wasseranwendungen gemeint sind. Vielleicht interessiert Sie dieses Präventionsprogramm (Vorbeugung) und Sie gehen sicher mit Tipps nach Hause, die gleichzeitig Ihr Wohlbefinden verbessern.

Bitte leeres Marmeladenglas mitbringen.

Materialkosten in Höhe von € 3,- und € 2,- für ein Skript werden im Kurs abgerechnet.

Di, 11. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Lucia Dreier, Kneipp-Gesundheitstrainerin, € 10,-

69_344 Mindelheim

Wickel tun gut...

Dem Körper etwas "Gutes tun", wer möchte das nicht...

Zur Sprache kommen im Alltag leicht anwendbare Wickeltechniken. Die entsprechend passenden Zusätze für Wickel, meist pflanzlicher, tierischer und mineralischer Herkunft, finden sich fast in jedem Haushalt. Entspannung und Wohlbefinden ist mit Wickelanwendungen erfahrbar. (Kneipp) € 3,- für Material werden im Kurs abgerechnet. Bitte Marmeladenglas mitbringen!

Mo, 17. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Di, 18. Nov. 14, 19.30 - 21.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Lucia Dreier, Kneipp-Gesundheitstrainerin, € 20,-

Basteln / Töpfern Kreatives Gestalten

72_130 Bad Wörishofen

Gefäß - Skulptur für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Es wird kein Thema vorgegeben. Mit Hilfe des vielseitigen Materials Ton ist es möglich, Ihre eigene Kreativität zu entdecken und der Fantasie freien Raum zu geben und dabei Entspannung und Freude zu empfinden. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, die besondere Beratung und Hilfe erfahren, als auch für Fortgeschrittene geeignet, um die Kenntnisse zu erweitern und zu festigen. Sie können nach Herzenslust töpfern, modellieren und dann Ihre Arbeiten glasieren oder mit Acrylfarben bemalen.

Bitte mitbringen: Schürze oder altes Herrenhemd, Plastiktüte, Tücher und - falls vorhanden - Tonwerkzeuge! Material kann im Kurs erworben werden.

Sa, 4. Okt. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Magdalena Thiel, € 25,-

72_132 Bad Wörishofen

Gefäß - Skulptur für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 25. Okt. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Magdalena Thiel, € 25,-

72_134 Bad Wörishofen

Gefäß - Skulptur für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 15. Nov. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Magdalena Thiel, € 25,-

72_136 Bad Wörishofen

Gefäß - Skulptur für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa, 29. Nov. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Haus zum Gugger, Bachstr. 16
Magdalena Thiel, € 25,-

72_174 Breitenbrunn

Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Aus Ton gestalten wir lustige Tiergesichter als Stecker für den Garten. Wir haben Spaß mit Ton zu arbeiten und entdecken dabei unsere Kreativität. Es entstehen größere und kleinere Kunstwerke. Ideenmaterial steht zur Verfügung. Bitte Schürze, Wargelholz und spitzes Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 8,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.

Fr, 10. Okt. 14, 14.00 - 16.30 Uhr
Fr, 31. Okt. 14, 14.00 - 15.30 Uhr
Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20,
Rita Stadler, € 13,-

72_186 Tussenhausen

Voll auf Ton

Das Töpfern ist ein Handwerk und Ton ein herrliches Arbeitsmaterial, bei dem Sie ganz und gar mit den Händen arbeiten. Die Keramikkunst bietet für jeden etwas, unabhängig von Alter und Geschick. Eine kreative Erfahrung für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre. Der Kurs ist ebenso für Mütter bzw. Väter mit ihren Töchtern/Söhnen geeignet. Lassen Sie sich mit Ihrer Kreativität auf das Material Ton ein und unter Ihren Händen erwachsen kleine und große Kunstwerke. Ideenmaterial steht zur Verfügung. Gerne setze ich mit Ihnen Ihre eigenen Vorstellungen um.

Arbeitskleidung, Plastiktüten und Lappen mitbringen. Material- und Brennkosten werden extra verrechnet.

Sa, 18. Okt. 14, 9.30 - 14.30 Uhr
Fr, 31. Okt. 14, 18.00 - 20.30 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Sabine Frehner, € 30,-

72_187 Tussenhausen

Leuchtende Häuser und Türme - Töpfern ab 6 Jahre

...in spaßiger, uriger Architektur. Bitte Arbeitskleidung und Stifte (Federmäppchen), Fön evtl. etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen. Materialgeld für Ton und Brennen € 9,- ist im Kurs extra zu entrichten.

Do, 30. Okt. 14, 9.30 - 12.00 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Sabine Frehner, € 10,-

72_188 Tussenhausen

Applaus, Manege frei - Töpfern ab 6 Jahre

...das Licht geht an, dein Clown ist dran. Töpfere deinen Clown und zaubere ihm das Lachen ins Gesicht.

Bitte Arbeitskleidung und Stifte (Federmäppchen), Fön evtl. etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen. Materialgeld für Ton und Brennen € 9,- ist im Kurs extra zu entrichten.

Mo, 29. Dez. 14, 9.30 - 12.00 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5, Sabine Frehner, € 10,-

www.vhs-ua.de

72_200 Ettringen

"Leuchtende Sterne für die Weihnachtszeit" - Keramikkurs für Kinder ab 6 Jahren & Erwachsene

Wir stellen leuchtend gelbe Sterne her, die als Sternenkette, Christbaumschmuck oder zum Aufstellen verwendet werden können.

Materialkosten in Höhe von € 4,50 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: 1 Arbeitskittel, 1 Lappen, Getränk und Schreibzeug

Fr, 31. Okt. 14, 9.30 - 12.00 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Mittelschule,
Werkraum, Eing. Ost, Schulstr. 10
Ingeborg Hänseler-Kühnel, Fachlehrerin für
Ernährung/Gestaltung, € 16,50

72_220 Mindelheim

Faszination Papier - von der Collage zur Skulptur

In den ersten beiden Einheiten schichten, reißen, formen, falten, kleben wir Papier auf spielerische Art und Weise zu ein- und zweidimensionalen Collage-Kreationen. Anschließend erobern wir uns neugierig und experimentierfreudig die dritte Dimension. Vorbereitete Papiergrundformen zerteilen, verfremden, erweitern wir. Dabei können aus dem gehärteten Papier freie, fantasievolle Skulpturen und Objekte entstehen. Die spielerische Herangehensweise und gemeinsame Werkbetrachtungen inspirieren und führen zur Idee.

Bitte mitbringen: einen alten kleinen Topf, Messbecher, alten Kochlöffel, Schürze oder Arbeitskittel, Butterbrotpapier, unterschiedlichste weiße und bunte Papiere. "Kleingruppe"

Mo, 6. Okt. 14 bis Mo, 10. Nov. 14, 9.30 - 12.00 Uhr, 6 Tage
Mindelheim, Atelier Sinneswerk, Steinstraße 7
Karin Dressler, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, € 90,-

72_222 Ettringen

Papierwerkstatt Aus Alt mach Neu für Kinder

Aus alten Papieren lässt sich noch so einiges machen. Ihr lernt in einfachen Schritten Grußkarten herzustellen, Verpackungen und kleine Heftchen.

Mitzubringen: Alte Papiere, Verpackungskartons, Geschenkpapier, Unterlage, Schere, Materialgeld: € 3,-

Fr, 28. Nov. 14, 15.30 - 17.30 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Mittelschule,
Werkraum, Eing. Ost, Schulstr. 10
Silke Haug, Erzieherin, Erlebnispädagogin,
Trainerin für Autogenes Training, € 12,-

72_224 Ettringen

Papierwerkstatt für Erwachsene

An diesem Abend gestalten wir Geschenktüten, Dekoartikel für Weihnachten, eine Leuchte und wenn wir noch Zeit haben kleine Geschenkanhänger und Karten.

Mitzubringen: Alte Papiere und Kataloge z.B. Verpackungskartons, Geschenkpapier, Kalender, Zeitung etc. Unterlage, Schere, evtl. Cuttermesser. Materialgeld: € 5,-

Fr, 28. Nov. 14, 18.15 - 20.15 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Mittelschule,
Werkraum, Eing. Ost, Schulstr. 10
Silke Haug, Erzieherin, Erlebnispädagogin,
Trainerin für Autogenes Training, € 12,-

Grünholzschnitzen

72_260 Ettringen

Grünholzschnitzen

Schnitzen ist nicht nur ein altes Handwerk, sondern immer wieder sehr beliebt bei Jung und Alt. Hier lernt ihr die Bearbeitung von Grünholz in einfachen Schritten. Ihr lernt Rundungen schnitzen und Kerben und könnt eure ersten Werkstücke vom Buttermesser bis zu Spielsachen selbst herstellen. Wer bereits in einem Kurs war, kann sein Wissen erweitern und in ruhiger Umgebung sich voll auf das Schnitzen konzentrieren.

Bitte mitbringen: Kinderschnitzmesser (am besten Opinel) mit feststellbarer Klinge.

Do, 9. Okt. 14, 15.30 - 17.30 Uhr
Ettringen, Albert Schweitzer - Mittelschule,
Werkraum, Eing. Ost, Schulstr. 10
Silke Haug, Erzieherin, Erlebnispädagogin,
Trainerin für Autogenes Training, € 12,-

Foto: Privat

Weidenflechten

72_301 Kirchheim

Wandobjekt aus Holz und Weide

Du hast schon genug Obelisken, Kugeln, Rankgerüste aus Weide? Bist aber vom Weidenflechtvirus infiziert? Dann flechte doch mit uns ein Wandobjekt, das du dann mit einer Vase (konisch) einem Blumentopf, oder mithilfe einer Kerze im Glas ausschmücken und draußen oder drinnen an der Wand befestigen kannst.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht. Materialkosten von 20,- € werden im Kurs abgerechnet.

Mo, 26. Jan. 15, 19.00 - 23.00 Uhr
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Hugo Knoblich, Gärtnerin, € 28,-

72_302 Kirchheim

Weidenflechten: Füllhorn

Wir flechten aus Weidenruten ein Füllhorn (entweder zum in-die-Erde stecken, oder an-die-Wand-hängen) für allerlei Sammelsurium oder zum Bepflanzen. Es wär nicht schlecht, wenn Du schon mal mit Weide gearbeitet hast.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden) und Geduld.

Materialkosten von € 19,- werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden).

Mo, 19. Jan. 15, 19.00 - 22.00 Uhr
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Hugo Knoblich, Gärtnerin, € 21,-

72_303 Kirchheim

Offener Holzkorb

Du hast einen Holzofen und bist es leid jedes Scheit einzeln zum Ofen zu tragen? Oder hast schon die dritte Chinaimportware gekauft und möchtest nun endlich etwas Gescheites? Wir flechten aus Weidenruten einen vorn und hinten offenen Holzkorb, somit ist es egal, wie lange deine Holzscheite sind. Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, zwei Bretter (ca. 110 cm lang, ca. 15 cm hoch, ca. 1,5 cm dick), zwei Schraubzwingen. Materialkosten in Höhe von € 23,- werden im Kurs abgerechnet.

Di, 20. Jan. 15, 19.00 - 23.00 Uhr
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Hugo Knoblich, Gärtnerin, € 28,-

72_304 Dirlewang

Offener Holzkorb

Kursbeschreibung siehe oben!

Materialkosten in Höhe von € 23,- werden im Kurs abgerechnet.

Do, 22. Jan. 15, 19.00 - 23.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23, Hugo Knoblich, Gärtnerin, € 28,-

72_308 Dirlewang

Korb aus Holz, Krummholz, Schwemmholz

Du hast Bedarf an verschiedenen Körben, um all deine "gesammelten Werke" unterzubringen? Lass uns aus Holz und Weide einen Korb flechten. Die Hölzer werden der obere Rand sein und dementsprechend geben sie uns die Grundform des Korbes vor. Dann flechten wir mit Weiden weiter. Was heißen soll, dass ein jeder Korb ein absolutes Unikat wird. Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden)

Materialkosten in Höhe von € 20,- werden im Kurs abgerechnet.

Do, 15. Jan. 15, 19.00 - 22.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23, Hugo Knoblich, Gärtnerin, € 21,-

72_311 Dirlewang

Weidenflechten: Blatt an Schwemmholzstab

Ein Blatt, das nicht vom Baum fällt und zusammengerecht werden muss! Aus Weide werden wir ein ca. 50cm großes Blatt flechten, das fest mit einem Schwemmholzstab verbunden ist. Den Rechen kannst Du getrost bis zum nächsten Herbst im Schuppen stehen lassen. Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden) Materialkosten von € 19,- werden im Kurs abgerechnet.

Do, 5. Feb. 15, 19.00 - 22.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23, Hugo Knoblich, Gärtnerin, € 21,-

72_312 Dirlewang

Weidenflechtkurs

Mit dünnen, langen Weiden werden wir Baustahlmatten einbinden als Sichtschutz oder Deko. Fertigen Sie unter Anleitung Ihr Lieblingsobjekt z.B. einen Stern, Gartenfahnen, Pyramiden, kleine Körbe und vieles mehr. Bitte mitbringen: Gartenschere wenn vorhanden, Dekomaterial z.B. Kugeln, Birkenholzscheiben, Getöpfertes usw.

Materialkosten je nach Bedarf werden im Kurs abgerechnet.

Mo, 27. Okt. 14, 19.00 - 22.00 Uhr
Dirlewang, Allgäuer Str. 12, Brigitte Seitz, € 21,-

72_314 Tussenhausen

Stimmungsvolle Weidenflechtarbeiten

Weidenflechtarbeiten, wunderschöne Dekorationen für Herbst und Winter.

Windblatt, Lichthaus, Kranz, Stern, Tannenbaum und vieles mehr lassen sich aus Weiden von Hand herstellen und in Haus und Garten stimmungsvoll einsetzen.

Die Materialkosten werden per kg direkt im Kurs abgerechnet. Fragen zum Kurs gerne per Email an: regenschein@binemaja.net. Bitte scharfe Gartenschere, Blumendraht, Seitenschneider, Kissen oder Isomatte als Unterlage zum Knien oder Sitzen.

Sa, 4. Okt. 14, 9.00 - 13.00 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5, Sabine Frehner, € 28,-

72_316 Bad Wörishofen

Kreative Gartendekoration aus Weide

Wir stellen kreative Dekorationen aus Weide her. Wir flechten Dreispitze oder flache Dekorationsteile, die wir mit anderen Materialien wie Ton, Weidenrinde, Binsen mischen und somit einen eigenen Charakter für die Teile erhalten. Sie können auch gerne eigene Dekorationsteile mitbringen (am besten, wenn die Teile eine Öffnung zum Befestigen oder gar ein Loch zum Einflechten haben).

Materialkosten in Höhe von 8,-- € werden im Kurs abgerechnet.

Sa, 18. Okt. 14, 14.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11,
Priska Reisinger, € 21,-

72_317 Bad Wörishofen

Weihnachtsbaum oder Adventskränze geflochten aus Weide

Wir fertigen aus Weide einen Tannenbaum, der auf einen Stab gearbeitet wird, und somit in einen Pflanzkübel oder in die Erde gesteckt werden kann. Wir flechten eine freie Fläche ein, in die dann eine Weihnachtskugel oder Ähnliches eingehängt werden kann. Bitte das Dekorationsstück oder die Weihnachtskugel mitbringen - wegen der Größe.

Es können auch Kränze in diesem Kurs angefertigt werden.

Materialgebühren in Höhe von 8,-- € werden im Kurs abgerechnet.

Sa, 22. Nov. 14, 14.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11,
Priska Reisinger, € 21,-

72_318 Bad Wörishofen

Geschenke aus Weide

Heute fertigen wir Geschenke aus Weide. Wer sich die Mühe macht und ein Geschenk selbst herstellt, wird immer viel Dank erhalten. Wir fertigen Einstecker als Dekorationen für Garten oder einen großen Blumentopf. Blumen, Phantasiedekorationen aus Blättern und Kugeln oder Bäume können Motiv sein. Es können auch Kegel als Windlichter geflochten werden.

Materialkosten in Höhe von 8,-- € werden im Kurs abgerechnet.

Sa, 13. Dez. 14, 14.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Priska Reisinger, € 21,-

72_320 Ettringen

Herbstdekorationen selbst gemacht

Wir stellen kreative Dekorationen aus Naturmaterialien für Fenster, Tür oder Tisch her.

Gestalten Sie unter Anleitung Ihre individuelle Deko und lassen Sie sich inspirieren von Ihren eigenen Ideen. Kreieren Sie nach Lust und Laune. Sie können auch gerne eigene Dekorationsgegenstände zum Einarbeiten mitbringen.

Materialkosten werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet.

Di, 23. Sep. 14, 19.00 - 21.00 Uhr
Ettringen, Gärtnerei Pelzl, Welfenstr. 10, Anita Pelzl, Floristin, € 12,-

72_325 Ettringen

Weihnachtsdekoration selbst gemacht

Kursbeschreibung siehe oben!

Materialkosten werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet.

Mi, 12. Nov. 14, 19.00 - 21.00 Uhr
Ettringen, Gärtnerei Pelzl, Welfenstr. 10,
Anita Pelzl, Floristin, € 12,-

Seifen- / Salbenherstellung

73_406 Mindelheim

Seifen selbst gemacht

In diesem Kurs werden hautschonende und pflegende Seifen aus feinsten Pflanzenölen und anderen natürlichen Zutaten hergestellt. Diese können Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Materialkosten in Höhe von € 5,- (incl. Skript) werden im Kurs abgerechnet.

Di, 9. Dez. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Daniela Hämmerle, € 12,-

73_408 Markt Wald

Seifen selbst gemacht

In diesem Kurs werden Seifen aus feinsten Pflanzenölen und anderen natürlichen Zutaten hergestellt. Diese sind hautschonend und pflegend. Materialkosten in Höhe von € 3,- werden im Kurs abgerechnet. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript.

Di, 23. Sep. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Markt Wald, Grundschule, Werkraum, Schnerzhofer Str. 18
Daniela Hämmerle, € 12,-

73_410 Mindelheim

Salben, Creme, Lippenbalsam und Badepralinen

Herstellung von Ölauszügen und Tinkturen, welche in den Heilsalben, Cremes und Lippenbalsam, die wir rühren, verwenden werden. Alle Produkte werden aus natürlichen Zutaten wie feinsten Pflanzenölen, Bienenwachs usw. ohne Chemie hergestellt. Materialkosten in Höhe von € 5,- werden im Kurs abgerechnet.

Di, 14. Okt. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Daniela Hämmerle, € 12,-

73_412 Dirlewang

Cremekurs

Das Rühren einer Creme ist eine kleine Kunst, doch wer sie einmal beherrscht, den lässt sie nicht mehr los. An diesem Abend wollen wir die Schätze des Sommers konservieren, um unserer Haut auch bei Wind und Wetter etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs wird auch auf die unterschiedlichen fetten Öle wie Mandelöl, Wildrosenöl, Aprikosenkernöl usw. eingegangen.

Bitte eine Teetasse und einen Notizblock mitbringen. Materialkosten von € 7,- werden im Kurs abgerechnet (inkl. Cremetopf).

Mo, 6. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Daniela Schäffler, Heilpraktikerin, € 14,-

Schmuckherstellung

73_750 Ottobeuren

Steinschmuck selbst gestalten

Sie kreieren mit meiner Hilfe modischen Echtschmuck, denn wir arbeiten ausschließlich mit echten Steinen wie Onyx, Bergkristall, Schaumkoralle, Lava, Lapislazuli, Amethyst und vielen anderen echten Steinen der ganzen Welt. Sie werden beeindruckt sein, welche Farbenvielfalt unsere Natur hergibt. In Verbindung mit Edelstahldraht (nylonummantelt) und Silberschließen entstehen so tolle Ketten, Ohrringe und Armbänder in den unterschiedlichsten Stilrichtungen. Am Ende der Veranstaltung halten Sie Ihr eigen gestaltetes Unikat in Ihren Händen. Evtl. Getränk mitbringen und wenn notwendig eine Brille. Material kann im Kurs erworben werden, Materialkosten in Höhe ab 20 € aufwärts werden im Kurs abgerechnet.

Do, 13. Nov. 14, 18.00 - 22.00 Uhr
Ottobeuren, Schulzentrum, Werkraum, Bergstr. 80
Conny Enderle, € 16,-

Handarbeiten / Nähen

74_030 Mindelheim

Offenes Klöppeln

Willkommen sind alle, die gern in Gesellschaft klöppeln und etwas Neues lernen möchten. Anmeldung ist nicht erforderlich; Unkostenbeitrag pro Abend € 3,-, die direkt am Kursabend zu entrichten sind.

Mo, 6. Okt. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mo, 3. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mo, 1. Dez. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Mo, 12. Jan. 15, 19.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Claudia Müller, € 3,-

74_036 Breitenbrunn

Nähen für Kinder ab 9 Jahren

An zwei Nachmittagen wird ein Nähwerk kreiert, das den Kindern alle wichtigen Schritte des Nähens näher bringt und den Spaß am Nähen vermittelt.

Mitzubringen sind: Funktionsfähige Nähmaschine, Nähmaschinennadel, Garn und scharfe Schere.

Am Freitag, den 26. Sept. 2014 um 15.00 Uhr findet ein kurzes Infotreffen im Feuerwehrhaus statt, an dem auch das Material besprochen wird.

Fr, 10. Okt. 14 bis Fr, 17. Okt. 14, 14.30 - 17.30 Uhr, 2 Tage
Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20
Nicola Krumm, € 30,-

74_037 Mindelheim

Nähkurs für Anfänger/-innen

Nähkurs für Anfänger/-innen, die den Umgang mit der Nähmaschine sowie kleine und schnelle Handarbeiten lernen möchten. Fertigen Sie aus bereits bestehenden Schnitten Ihre eigenen modischen Kreationen wie z. B. einen Bleistiftrock mit passendem Oberteil, ein Etuikleid oder einen Overall etc. Dabei werden Sie mit den grundlegenden Techniken vertraut.

Mitzubringen sind: Spaß und Begeisterung am Nähen und modischem Gestalten, funktionsfähige Haushaltsnähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Heftfaden, Nähnadeln (verschiedene Stärken), Schneiderkreide, großes Geodreieck, Notizblock und Stift.

Die zusätzlich benötigten Materialien zum Workshop werden am Infoabend mitgeteilt. Dieser findet am Montag, 29.09.2014 von 19.00 bis 20.00 Uhr in der vhs Mindelheim im 1. Stock statt. Der Kurs richtet sich an Personen ab 14 Jahren.

Mo, 29. Sep. 14, 19.00 - 20.00 Uhr
Sa, 4. Okt. 14, 10.00 - 16.00 Uhr
So, 5. Okt. 14, 10.00 - 16.00 Uhr
Mindelheim, Maßatelier Carina Woitalka, Sudetenstraße 43a
Carina Woitalka, Maßschneidermeisterin, € 79,-

74_038 Breitenbrunn

Nähen einer Markttasche für Erwachsene

An zwei Vormittagen wird eine Markttasche gefertigt. Alle Grundlagen werden erarbeitet und besprochen. Material kann besorgt oder bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen sind: Funktionsfähige Nähmaschine, Nähmaschinennadeln, Garn, scharfe Schere.

Am Dienstag, den 23. Sept. 2014 findet um 9.00 Uhr ein kurzes Infotreffen statt.

Di, 7. Okt. 14 bis Di, 14. Okt. 14, 8.30 - 11.30 Uhr, 2 Tage
Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20
Nicola Krumm, € 30,-

© Stauke - Fotolia.com

Malen / Zeichnen

75_006 Bad Wörishofen

Kreativitätsförderung - Kindermalraum

Malen als Raum für den Ausdruck von Ideen, Wünschen und Träumen, kurzum für das EIGENE.

Spielerisch und mit viel Freude am Experimentieren und Ausprobieren wollen wir der Fantasie freien Lauf lassen. Wir arbeiten großformatig mit Kreiden und Gouache, wobei verschiedene gestalterische Techniken kennengelernt werden. Der kreative Ausdruck stärkt das Kind, hilft emotionalen Druck oder Stress abzubauen und unterstützt es in seiner persönlichen Entwicklung.

Die Malmittel werden gegen einen Unkostenbeitrag gestellt. Bitte Malkittel oder schmutzfreundliche Kleidung mitbringen.

Di, 14. Okt. 14 bis Di, 11. Nov. 14, 16.00 - 17.30 Uhr, 4 Tage
Bad Wörishofen, Raum für Inspiration, Villacher Str. 3
Susanne Bergmühl, Dipl.-Des.(FH), Kunsttherapeutin,
zert. Trainerin MKT, € 40,-

75_017 Kirchheim

Workshop: Zeichnen und Malen für Kids und Teens im Alter von 10 bis 15

In diesem Kurs werden wir Techniken lernen, um Dinge darzustellen. Wir lernen zu zeichnen und den richtigen Umgang mit Farben. Abstrakt oder gegenständlich, Landschaftsmalerei oder Stillleben, unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wir malen auf Leinwand und/oder Malkarton und am Ende jeden Kurstages hast Du (rechtzeitig zu Weihnachten) ein neues Kunstwerk erschaffen.

Mitzubringen sind: Alle Malutensilien, die du besitzt, d.h. Acrylfarben, Aquarellfarben, Kreiden, Buntstifte, dicke und dünne Lasur- u. Malpinsel, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Lappen, Zeitungspapier. Malkarton, Leinwände, auch Acrylfarben und Lasur können im Kurs gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden.

Sa, 22. Nov. 14 bis Sa, 29. Nov. 14, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Tage
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Stefanie Storjohann, € 30,-

75_025 Bad Wörishofen

Kreativer Selbstausdruck - Lust auf Farbe - Lust auf sich selbst

Innehalten - sich in Farbe und Form unbeschwert ausdrücken und dabei ganz bei sich selbst ankommen. Der eigenen, ursprünglichen Kreativität Raum geben und eintauchen in den Fluss dieser großen und aufregenden Kraft.

Malen ist hier ein direkter Zugang zur Intuition - dem in uns vorhandenen, aber selten bewusst wahrgenommenen inneren Wissen.

Der kreative Ausdruck wird zum lebendigen und unmittelbaren Mittel, um mit noch schlummernden Qualitäten und Potentialen in Kontakt zu kommen und sie auszudrücken.

Dieser Kurs eröffnet Ihnen neue Sichtweisen, Impulse und Wege und einen Raum, in dem Sie Ihren Alltag hinter sich lassen können.

Durch einfache Übungen und Anleitungen begleite ich Sie in Ihrem kreativen Prozess. Sie brauchen hierfür weder künstlerische Begabung noch Erfahrung im Umgang mit Pinsel und Farbe.

Wir malen großformatig mit Gouache, Öl -und Pastellkreiden auf festem Papier.

Die Malmittel werden gegen einen Unkostenbeitrag gestellt, bitte Malkittel oder schmutzfreundliche Kleidung mitbringen.

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 12. Nov. 14, 19.30 - 21.30 Uhr, 4 Tage
Bad Wörishofen, Raum für Inspiration, Villacher Str. 3
Susanne Bergmühl, Dipl.-Des.(FH), Kunsttherapeutin,
zert. Trainerin MKT, € 54,-

75_026 Bad Wörishofen

Kreativer Selbstausdruck - Bilder als Sprache der Seele

Ich lade Sie ein zu einer spannenden Reise der Selbstentdeckung. Fernab von festen Vorstellungen und Erwartungen lassen wir Bilder absichtslos entstehen. Es geht um das einfache Tun, das Erleben des Wachsens und Entfaltens der Bilder. Das Gemalte als etwas Bleibendes ist sichtbar gewordenes Selbsterleben. Es ist Träger einer Botschaft, die immer wieder hervorgeholt und von neuem erfahren werden kann. Durch einfache Übungen und Anleitungen begleite ich Sie in Ihren kreativen Prozess. Sie brauchen hierfür weder künstlerische Begabung noch Erfahrung im Umgang mit Pinsel und Farbe. Wir malen großformatig mit Gouache, Öl -und Pastellkreiden auf festem Papier.

Die Malmittel werden gegen einen Unkostenbeitrag gestellt, bitte Malkittel oder schmutzfreundliche Kleidung mitbringen, wir machen eine Stunde Mittagspause.

Sa, 8. Nov. 14, 10.00 - 16.00 Uhr
Bad Wörishofen, Raum für Inspiration, Villacher Str. 3
Susanne Bergmühl, Dipl.-Des.(FH), Kunsttherapeutin,
zert. Trainerin MKT, € 55,-

75_030 Bad Wörishofen

Aquarellmalen

Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmer sind herzlich willkommen. Der Kursleiter wird wieder zu Beginn ein Bild malen, um Bildaufbau und Maltechniken zu erklären.

Bringen Sie bitte Ihr vorhandenes Aquarellmaterial mit.

Do, 2. Okt. 14 bis Do, 13. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr, 6 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Rainer Schicht, Kunstmaler B.A., € 72,-

Foto: Schicht Rainer

75_043 Mindelheim

Spurensuche - Experimentelle Malerei mit Acryl–farben, Wachs, Pigmenten, Collagen und Linien

Grundierungen aus Gesteinsmehlen, Asche und Sand sorgen für lebendige Bilduntergründe. Mit Collagen aus Fotokopien und graphischen Verbindungslinien spannen wir ein Netz unterschiedlicher Spuren auf unser Bild. Wir legen darauf transparente Wachsschichten, kratzen und ritzen Formen hinein. Schicht um Schicht verschleiern wir Bestehendes. Flüssig gebundene Farbpigmente suchen ihren Weg durch Asche und Sand und verändern die Bildoberfläche. Die neu gefundenen Spuren werden mit Acrylfarbe spannend verdichtet zu Kompositionen mit Farbtiefe, Harmonie oder Kontrast. Der Kurs ist für Einsteiger oder Fortgeschrittene mit Freude am Experiment und Interesse für abstrakte Bilder geeignet.

Mitzubringen:

Acrylfarben (können auch gegen Gebühr mitbenutzt werden), Borstenpinsel in verschiedenen Größen, breite Flachpinsel, Stofflappen, Küchenrolle, Wasserglas groß, 2-3 Leinwände in gleicher Größe (zum Erstellen einer Serie), ca. 4 Suppenteller aus Plastik (Partybedarf)oder flache Plastikschälchen (Frischkäse, Quark), Föhn, dicker Grafitstift, dicke Ölkreiden (wasserfest), dicke Nadel zum Ritzen, Plastikfolie und Zeitung zum Abdecken des Arbeitsplatzes, Arbeitskleidung, großes Wasserglas, Küchenkrepp od. einige Lappen.

Pigmente, Asche, Gesteinsmehle, Papiere, Acrylbinder und Wachs werden von der Kursleiterin besorgt und gegen einen Unkostenbeitrag von ca. € 6,- verrechnet.

Sa, 15. Nov. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Gabriele Ritter, € 35,-

75_044 Mindelheim

Farbgeschichten in zwei Bildteilen

Bildpaare sind eine besondere Herausforderung in der Malerei, denn sie teilen eine Bildidee nicht nur auf zwei Bildträger auf. Die Teile sollen aufeinander eingehen, sich ergänzen, Bekanntes in Variationen wiederholen und sich nicht gegenseitig Konkurrenz machen. Deckende Farben, duftige Lasuren, leuchtende Flächen. In diesem Malkurs wenden wir verschiedene Acrylmaltechniken an und kombinieren sie mit Collage-Papieren, graphischen Linien und Flächen. Die Wahl der Bildthemen ist frei, Anregungen zur Motivwahl und ihrer Umsetzung werden von der Kursleiterin ganz individuell gegeben. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Mitzubringen:

2 Leinwände gleichen Formats (Quadrate z.B. 50x50cm 60x60cm oder Längsformate z.B. 40x80cm, 50x70cm, 30x90cm, etc.)

Mit Marmormehl und Sand rundierte Leinwände können auch im Kurs erworben werden.

Acrylpinsel (Flachpinsel) in verschiedenen Größen, großes Wasserglas, mehrere Joghurtbecher, 1 Rolle Küchenkrepp, kleiner Skizzenblock, Bleistift, Radiergummi, Malkleidung, Abdeckfolien und Zeitung für Tisch und Boden, Föhn.

Falls vorhanden: Künstler-Acrylfarben in guter Künstlerqualität (keine Farben vom Discounter).

Acrylfarben werden bei Bedarf auch von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und können gegen Entgelt im Kurs benutzt werden.

Sa, 24. Jan. 15, 10.00 - 17.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Gabriele Ritter, € 35,-

75_045 Dirlewang

Farb- und Formenspiele

Wir kombinieren verschiedene Acrylmaltechniken und gewinnen Erfahrungen über die Komposition und Farbgestaltung eines Bildes. Dichte oder lasierende Farbaufträge in Acryl mit Pinsel und Spachtel erzeugen spannungsreiche Tiefen- und Farbräume. Der gestalterische Prozess bei der Entwicklung unseres Bildes führt uns auf den Weg zu eigenen Bildkompositionen. Der Kurs verbindet spontanes Schaffen mit der Aneignung handwerklicher Fähigkeiten. Die Kursleiterin gibt Anregungen zu den Bildthemen. Die Wahl der Motive, gegenständlich oder abstrakt ist frei. Jeder Teilnehmer wird beim Erarbeiten seiner Bildidee individuell angeleitet und unterstützt. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Mitzubringen:

Acrylfarben in guter Qualität (keine Farben vom Discounter), Farben werden auch bei Bedarf von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und können gegen Gebühr benutzt werden, mehrere Borstenpinsel verschiedener Stärke, 1 großer Flachpinsel zum Grundieren, 1-2 Leinwände im Format ab 50 cm falls vorhanden.

Mit Marmormehl grundierte Leinwände in unterschiedlichen Formaten können im Kurs erworben werden. Wasserglas, Küchenkrepp od. Lappen, Föhn, Folie und Zeitungspapier zum Abdecken, Schürze.

Sa, 29. Nov. 14, 10.00 - 17.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Gabriele Ritter, € 35,-

75_055 Pfaffenhausen

Aquarell, Acryl- und Ölmalen

Freie Malerei in dem Sinne, dass jeder Teilnehmer frei entscheiden kann, mit welchem Material, in welcher Technik, ob abstrakt oder gegenständlich, er arbeiten möchte. Auch im Sinne der freien Malerei als Stilrichtung. Vermittelt werden die wichtigsten Kontraste, die notwendig sind, um ein Bild lebendig zu gestalten.

Anfänger werden in der gewählten Technik eingearbeitet. Es wird vermittelt, wie man ein Bild in den drei Grundfarben malt und dabei eine faszinierende Farbharmonie erzielen kann.

Der Malprozess an sich kann so spannend sein wie die Entwicklung einer Pflanze vom Samen bis zur Blüte. Bei Materialbeschaffungen oder noch offenen Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, T. 08265/733 365.

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 18.30 - 20.30 Uhr, 8 Tage
Pfaffenhausen, Schule, Schulstr. 9
Johanna Reich, € 79,-

Fotografie

77_500 Mindelheim

Grundkurs für Foto-Neulinge

Lernen Sie das Potential Ihrer eigenen Kamera kennen!

Sie besitzen eine digitale Kamera mit vielfältigen Funktionen, und würden diese gerne besser nutzen oder überlegen eine neue Kamera zu erwerben. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und Antworten rund um die Möglichkeiten von Kompaktkameras bis hin zu digitalen Spiegelreflexkameras. Die Leistungen ihres Kameratyps werden einfach und logisch veranschaulicht dargestellt. Begriffe wie Brennweite und Bildwinkel, Einstellmöglichkeiten wie Blende, Verschlusszeit, Weißabgleich und ISO-Wert werden verständlich erklärt und deren Zusammenhänge dargestellt.

Bringen Sie Ihre eigene Kamera mit, und achten Sie bitte auf einen vollen Akku.

Zum Nachschlagen für zu Hause erhalten Sie ein ausführliches Skript. Die Kosten in Höhe von € 3,- werden im Kurs abgerechnet.

Di, 25. Nov. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16
Erwin Weiß, € 16,-

Gefällt mir

77_505 Mindelheim

Grundkurs für Foto-Neulinge

Kursbeschreibung siehe oben!

Bringen Sie Ihre eigene Kamera mit, und achten Sie bitte auf einen vollen Akku. Zum Nachschlagen für zu Hause erhalten Sie ein ausführliches Skript. Die Kosten in Höhe von € 3,- werden im Kurs abgerechnet.

Di, 20. Jan. 15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 16, Erwin Weiß, € 16,-

77_507 Mindelheim

Crash-Kurs für digitale Foto-Neulinge

Einführung in den Umgang mit dem eigenen Fotoapparat.

Sie haben eine Digitalkamera, sind aber mit deren vielfältigen Funktionen noch nicht so richtig vertraut, wie Sie sich das gerne wünschen? In diesem Crash-Kurs bekommen Sie speziell Antworten auf Fragen zu Ihrer Digitalkamera. Egal, ob es sich dabei um eine Spiegelreflex- oder Kompaktkamera handelt. Das Können Ihres Apparates wird klar und logisch, Schritt für Schritt veranschaulicht. Technische Fragen, wie Aufbau und Menüstruktur der Kamera, Einstellungen zu Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Weißabgleich und ISO/ASA-Werte, werden verständlich erklärt. Bringen Sie Ihre eigene Kamera und die dazu gehörige Bedienungsanleitung mit.

Um individuell auf die Fragen zu Ihrer Kamera eingehen zu können, bitten wir Sie bei der Anmeldung die genaue Bezeichnung Ihrer Kamera sowie Ihre Email-Adresse anzugeben. Bitte achten Sie auf volle Akkus.

Mi, 7. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Peter Ernszt, Foto- und Reisejournalist, € 24,-

77_510 Mindelheim

Möglichkeiten der Bildgestaltung

Beeinflussung des Bildergebnisses mit Technik und Kreativität

In diesem Kurs lernen Sie den Einfluss von Zeit, Blende, ISO-Wert und Schärfentiefe auf das Bildergebnis kennen. Nicht nur die Belichtung und die Schärfe, sondern auch der Bildaufbau trägt entscheidend zu einem gelungenen Bild bei. Manche Bilder desselben Motivs sprechen den Betrachter unterschiedlich an, wirken einfach dynamischer. Die Wirkung von Licht, Farbe, Komposition und Brennweite im Bild werden dargestellt. Jeder Teilnehmer kann mir bis zu 3 Bilder unter - erwin.weiss@fotografie-ew.de - mailen, die dann im Kurs analysiert und besprochen werden.

Zum Nachschlagen für zu Hause erhalten Sie ein ausführliches Skript. Die Kosten in Höhe von € 3,- werden im Kurs abgerechnet.

Do, 4. Dez. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15, Erwin Weiß, € 16,-

77_512 Mindelheim

Möglichkeiten der Bildgestaltung

Kursbeschreibung siehe oben!

Zum Nachschlagen für zu Hause erhalten Sie ein ausführliches Skript. Die Kosten in Höhe von € 3,- werden im Kurs abgerechnet.

Do, 22. Jan. 15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 15, Erwin Weiß, € 16,-

77_591 Bad Wörishofen

Fotoworkshop - Grundwissen und praktische Anwendung

Mit Ihren Bildern trotz moderner Technik öfters nicht zufrieden? In diesem Kurs lernen Sie, wie man seinen Erfolg durch richtiges Erfassen des Motivs, durch die Kenntnis der Zusammenhänge von Blende, Belichtung, Brennweite und Schärfentiefe deutlich verbessern kann. Im Anschluss an die Theorie können Sie das Erlernte im Praxisteil im Kurpark von Bad Wörishofen kreativ zur Anwendung bringen. Selbstverständlich bleibt auch Zeit zur Diskussion und Beantwortung individueller Fragen. Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Ihre Kamera sollte eine manuelle Zeit- und Blendenvorwahl aufweisen. Vergessen Sie nicht, die Akkus Ihrer Kamera zu laden und Speichermedien zu leeren.

Sa, 4. Okt. 14, 14.00 - 17.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Daniel Bereczky, Fotografenmeister, € 20,-

77_600 Mindelheim

Mindelheim bei Nacht mit der Kamera

Dieser Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene. Ein sicherer Umgang mit der Kamera wird vorausgesetzt. Die technischen Möglichkeiten der Kamera werden bei diesem Kurs ausgelotet. Interessant für die Teilnehmer sind die verschiedensten Lichtverhältnisse sowie Farben und Formen bei Nacht. Die Nachbesprechung der Bilder findet am Samstag statt. Treffpunkt in der vhs in Mindelheim.

Stativ und Kabelauslöser sind Voraussetzung, bitte mitbringen.

Fr, 5. Dez. 14, 17.00 - 21.00 Uhr, Sa, 6. Dez. 14, 9.00 - 12.00 Uhr
Mindelheim, VHS Foyer 1. Stock, Maximilianstr. 60
Robert Seitz, € 38,-

77_602 Mindelheim

Der Weg zum guten Bild

Goldener Schnitt, Linien, Horizont, Tiefe, Licht, es gibt viele Möglichkeiten um aus einem normalen Bild ein gutes Foto zu machen. Wir lernen in diesem Kurs die Grundlagen der Bildgestaltung. Rund um Mindelheim werden wir mit unserer Kamera interessante Motive finden und diese perfekt gestalten. Bildbesprechung und Bearbeitung am Montagabend. Treffpunkt in der vhs in Mindelheim.

Sa, 13. Dez. 14, 10.00 - 13.00 Uhr, Mo, 15. Dez. 14, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS Foyer 1. Stock, Maximilianstr. 60
Robert Seitz, € 35,-

77_605 Mindelheim

Die Magie des Wassers

Wasser kann prickeln, spritzig, fließend, schäumend, weich, gefroren sein, es kann sich in den verschiedensten Farben zeigen. Wir wollen mit der Kamera diese verschiedenen Erscheinungsformen des Wassers mit der Kamera fest halten. Dazu brauchen natürlich unsere Kamera, ein Stativ und die verschiedensten Objektive. Ein Kabelauslöser ist von Vorteil. Wir wollen an einem Bergbach im Allgäu dieses lebenswichtige Element mit der Kamera einfangen. Festes Schuhwerk und warme Kleidung sind wichtig. Bildbesprechung und Bearbeitung am Montagabend. Treffpunkt in der vhs in Mindelheim.

Sa, 10. Jan. 15, 10.00 - 14.00 Uhr, Mo, 12. Jan. 15, 18.00 - 21.00 Uhr
Mindelheim, VHS Foyer 1. Stock, Maximilianstr. 60
Robert Seitz, € 38,-

Musik / Tanz

78_305 Mindelheim

Didgeridoo für Anfänger/-innen

Sie erlernen durch eine neue und effektivere Methode in drei bis vier verständlichen Schritten die Technik des zirkularen Atmens. Auch das Grundprinzip des Didgeridoospielens werden Sie am Ende dieses Kurses beherrschen. Didgeridoospielen heißt: Verbesserung der Atmung (auch für Asthmatiker geeignet), Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Wohlbefinden durch entspannende Wirkung.

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, ein eigenes Didgeridoo mit, sowie ein bis zwei Luftballons! Übungsdidgeridoos werden kostenlos gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di, 20. Jan. 15, 18.00 - 22.00 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Franz Richter, € 60,-

78_310 Markt Wald

Gitarre 1 - Gitarre für Anfänger/-innen

Der Kurs richtet sich an alle, die schon längst mal mit Gitarrespielen anfangen wollten, sich das aber bisher nie getraut haben. Ziel des Kurses sind die gängigsten Akkorde und einfache Begleitmuster, bei Interesse auch Einführung ins Melodiespiel. Bei der Vorbesprechung werden wir gemeinsam die Ziele für den Kurs abstecken, das Repertoire richtet sich ganz nach den Interessen der Teilnehmer. Dabei wird es auch Ratschläge für den eventuell anstehenden Instrumentenkauf geben. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Bitte beachten: Die Vorbesprechung findet am 30.09.14, um 19.00 Uhr in Immelstetten (Pfarrhof, Kirchstr. 5) statt. Sie liegt zeitlich 2 Wochen vor dem ausgeschriebenen Kursbeginn. An diesem Termin werden alle gemeldeten Teilnehmer in Kleingruppen von 4 bis max. 6 Teilnehmern aufgeteilt. Es wird auch festgelegt an welchem Wochentag und um wie viel Uhr die Kleingruppe sich für die 12 Kursabende trifft.

Di, 14. Okt. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 Tage
Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5
Norbert Neunzling, Musiker / Gitarrenlehrer, € 114,-

78_315 Markt Wald

Gitarre 2

Der Kurs richtet sich vornehmlich an die Absolventen des Kurses "Gitarre für Anfänger/-innen", steht aber auch Seiteneinsteigern offen. Voraussetzung sind die Grundakkorde (C, G, D, A, E inklusive Septakkorden) und einfache Schlagtechniken. Fokus in Gitarre 2 werden Barree-Akkorde und Arpeggios sein. Auch hier wird natürlich auf die Vorlieben der Teilnehmer Rücksicht genommen.

Bitte beachten: Die Vorbesprechung findet am 30.09.14, um 19.00 Uhr in Immelstetten (Pfarrhof, Kirchstr. 5) statt. Sie liegt zeitlich 2 Wochen vor dem ausgeschriebenen Kursbeginn. An diesem Termin werden alle gemeldeten Teilnehmer in Kleingruppen von 4 bis max. 6 Teilnehmern aufgeteilt. Es wird auch festgelegt, an welchem Wochentag und um wie viel Uhr die Kleingruppe sich für die 12 Kursabende trifft.

Di, 14. Okt. 14 bis Di, 27. Jan. 15, 20.00 - 21.00 Uhr, 12 Tage
Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5
Norbert Neunzling, Musiker / Gitarrenlehrer, € 114,-

78_410 Mindelheim

Rhythmus pur - Afrikanisches Trommeln - für Anfänger/-innen und Trommler mit etwas Vorkenntnissen

Traditionelle Rhythmen und Lieder aus Westafrika bieten uns ein faszinierendes Musikerleben. Rhythmen, die ins Blut gehen und stimmungsvolle Wechselgesänge. Trommeln als intensiver Ausdruck von Kraft und Lebensfreude!

Vermittelt werden nach einer ganzheitlichen Methode Grundkenntnisse auf der afrikanischen Djembe und den Basstrommeln sowie groovige Basisrhythmen u. Lieder. Auf spielerischen Wegen nähern wir uns dabei dem GROOVE, jenseits von Leistungsdruck. Nicht allein auf der Trommel, sondern auch mittels Bodypercussion, Klatsch- und Rhythmusspielen koordinieren sich unsere rechte und linke Gehirnhälfte sowie auch unsere beiden Körperseiten. Auf diese Weise verinnerlichen wir nach und nach die rhythmischen Strukturen, bis sie wie von allein durch unsere Hände fließen. Schließlich ergibt sich durch intensives Aufeinander-Hören, den Zusammenklang der unterschiedlichen Djembe- und Bassstimmen eine Gesamtmelodie. Es entsteht ein ganz besonderes Gefühl des Verbunden- und Getragenseins in der Gruppe, das wiederum Loslösung vom Alltag und ein Sich-FREISPIELEN auf der Trommel ermöglicht. Neben dem Erlernen traditioneller Patterns ist auch "Spielraum" für die freie rhythmische Improvisation vorhanden.

Leihgebühr für eine Trommel 5,- € falls keine eigene vorhanden. Die Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet.

Sa, 4. Okt. 14, 10.00 - 18.00 Uhr
Mindelheim, VHS, Maximilianstr. 60, Zi 14
Antje Leydel, Rhythmuspädagogin und Musiktherapeutin, € 49,-

78_800 Mindelheim

Tanzworkshop - "Unter dem Meer" - für Kids

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren.

Im Laufe des 2-tägigen Tanzworkshops wird mit den Kindern eine Choreographie zum Song "Unter dem Meer" aus dem Disneyfilm "Arielle" erarbeitet. Am Ende des Workshops (So 17 Uhr) sind alle Eltern, Verwandte, Freunde und Bekannte herzlich dazu eingeladen, ihren Kindern bei einer kleinen Abschlusspräsentation zuzuschauen. Zudem erhalten alle Teilnehmer/-innen ein Zertifikat und ein Erinnerungsgruppenfoto. Bitte bequeme Tanzkleidung und Getränk mitbringen.

Sa, 18. Okt. 14 bis So, 19. Okt. 14, 14.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage
Mindelheim, Gymnastikraum, Bahnhofstr. 3
Angela Malinowski, Gesangspädagogin, Musicaldarstellerin, € 40,-

79_010 Bad Wörishofen

Auffrischungskurs für Tanzsportinteressierte

Wiederholen der Grundschritte in lateinamerikanischen und Standardtänzen (ChaCha, Rumba, Jive, Foxtrott, Langsamer und Wiener Walzer sowie Discofox - auf Wunsch auch Salsa). Der Kurs findet auch in der Ferienzeit statt.

Bitte mitbringen: Schuhe möglichst mit sauberer Ledersohle (keine Pfennigabsätze!) Der Unterricht findet jeweils von 20.00 - 22.00 Uhr statt; so bleibt auch Zeit für eine Pause im gemütlichen Vereinsheim des TSC 71 Bad Wörishofen.

Di, 30. Sep. 14 bis Di, 11. Nov. 14, 20.00 - 22.00 Uhr, 7 Tage
Bad Wörishofen, Grundschule, Alte Turnhalle, Kaufbeurer Straße 12, Untergeschoss, Erich Fenster, Tanzsporttrainer, € 70,-

79_080 Bad Wörishofen

Orientalischer Tanz - Schnupperkurs

Sie bekommen Einblick in den Tanz aus der Körpermitte!

Tauche ein in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes und erlebe eine tiefe Konzentration auf dich selbst. Körper, Geist und Seele werden berührt und verschmelzen ineinander. Es ist ein Fitnessprogramm für Frauen jeden Alters.

Bequeme Kleidung, ein Tuch, welches um die Hüfte gebunden werden kann, und Gymnastikschuhe sind erwünscht. Bitte ein Getränk nicht vergessen!

Mi, 1. Okt. 14 bis Mi, 8. Okt. 14, 20.00 - 21.00 Uhr, 2 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 4.OG
Gudrun Mörz-Guggemos, Übungsleiterin P (SKA), € 14,-

79_081 Bad Wörishofen

Orientalischer Tanz - klassisch - leichte Mittelstufe

Dem Alltag ein Glanzlicht setzen!

Durch steigende Tanzerfahrung werden die Bewegungsabläufe anspruchsvoller und vertieft. Wir gehen in die klassische Richtung mit kleinem Schleierteil.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und einen langen weitschwingenden Rock mitbringen. Bitte ein Getränk nicht vergessen!

Anfängerkurs erforderlich!

Mi, 15. Okt. 14 bis Mi, 3. Dez. 14, 20.00 - 21.00 Uhr, 7 Tage
Bad Wörishofen, Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 4.OG
Gudrun Mörz-Guggemos, Übungsleiterin P (SKA), € 38,-

79_114 Markt Wald

Tanz als Ressource für sich entdecken

Ich lade Sie ein, Tanz von einer ganz anderen Seite zu entdecken und zu erforschen. Aus der Kraft des Tanzes, der Bewegung, der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit für Ihren Körper schöpfen Sie Lebensfreude und Energie. Durch den Augenblick des Tanzes können Sie die Anspannung des Alltags "loslassen und seinlassen" sowie die Sinnesfähigkeit und Körperwahrnehmung schulen und verfeinern.

Wir dürfen uns dabei auf gute Musik, freien Tanz und Tanzfluss, Spaß und Freude, Improvisation und Experimente einlassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Es gibt keine Choreografie. Unter Anleitung führe ich Sie durch die einzelnen, von mir zusammengestellten Sequenzen. Auf schöne und fließende Tanzabende mit Ihnen freue ich mich. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikschuhe mitbringen.

Do, 23. Okt. 14 bis Do, 30. Okt. 14, 20.00 - 21.30 Uhr, 2 Tage
Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5
Claudia Meichelböck, Leiterin für kreativen
Tanz/heilsame Bewegung, € 18,-

79_115 Markt Wald

Tanz als Ressource für sich entdecken

Kursbeschreibung siehe oben!

Do, 22. Jan. 15 bis Mi, 28. Jan. 15, 20.00 - 21.30 Uhr, 2 Tage
Markt Wald, Immelstetten, Pfarrhof, Kirchstr. 5
Claudia Meichelböck, Leiterin für kreativen
Tanz/heilsame Bewegung, € 18,-

79_620 Bad Wörishofen

Square Dance - Schnupperabend

Spaß und Lust am gemeinsamen Tanzen mit netten Leuten - Singles, Paare, Familien - aller Altersstufen zu Country und Pop. Beim Square Dance tanzt man nicht im klassischem Sinne, sondern bewegt sich von einer Formation zur nächsten, was heißt, man muss hören, umsetzen und laufen. Es ist ein immer wieder anders ablaufender Gruppentanz, in dem die verschiedenen Figuren von einem "Caller" angesagt und gemischt werden. Square Dance fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit, ist Balsam für die Seele, wirkt gegen den Stress der heutigen Zeit.

Keine Anmeldung erforderlich (ohne Gebühr)

Di, 7. Okt. 14, 19.30 - 22.00 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Aula, Schulstraße 11
Leitung: Christian Buchner Square Dance Gruppe, Cheese sparrows,
Keine Kursgebühr!

79_622 Mindelheim

Square Dance - Schnupperabend

Kursbeschreibung siehe oben!

Keine Anmeldung erforderlich (ohne Gebühr)

Di, 23. Sep. 14, 19.30 - 22.00 Uhr
Mindelheim, Mittelschule, Brennerstr. 5, Mensa
Leitung: Christian Buchner Square Dance Gruppe, Cheese sparrows,
Keine Kursgebühr!

79_630 Bad Wörishofen

Square Dance

Amerikanischer Volkstanz für Graduierte.

Kursgebühr pro Paar: 80,00 €
Familie mit Kind unter 18 Jahren 95,00 €.

Di, 16. Sep. 14 bis Di, 24. Feb. 15, 19.30 - 22.00 Uhr, 20 Tage
Bad Wörishofen, Mittelschule, Aula, Schulstraße 11
Leitung: Christian Buchner Square Dance Gruppe, Cheese sparrows,
€ 45,-

RECHTZEITIG ANMELDEN

Frischkäseherstellung

80_088 Mindelheim

Frischkäse selbst gemacht

Herstellung von Weichkäse in Öl/Salzlake und Quark/Frischkäse in verschiedenen Variationen mit Mitteln, die im eigenen Haushalt vorhanden sind. Materialkosten € 5,- (incl. Script) werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 14. Jan. 15, 19.30 - 21.30 Uhr
Mindelheim, Berufsschule, Westernacher Str. 5
Daniela Hämmerle, € 12,-

80_090 Markt Wald

Frischkäse selbst gemacht

Herstellung von Weichkäse in Öl/Salzlake und Quark/Frischkäse in verschiedenen Variationen mit Mitteln, die im eigenen Haushalt vorhanden sind. Materialkosten 5,- € (incl. Script) werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 15. Okt. 14, 19.30 - 21.30 Uhr
Markt Wald, Grundschule, Werkraum, Schnerzhofer Str. 18
Daniela Hämmerle, € 16,-

Kochen und Backen für Kinder

81_006 Dirlewang

Kinderbackkurs für 5 bis 9-jährige

Wir backen Butterplätzchen für die Adventszeit. Viele schöne Motive, Zuckerguss und Zuckerperlen verschönern unsere Plätzchen. Bitte Schürze, Plätzchendose und Getränk mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 2,- werden im Kurs abgerechnet.

Do, 20. Nov. 14, 15.00 - 17.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Sabine Hantel, € 10,-

81_008 Dirlewang

Kinder Backkurs für 8 bis 14-jährige

Wir backen Plätzchen! Ganz, ganz viele, wie Vanillekipferl, Terrassenplätzchen, Spitzbuben, Schokobrot, Nussmakronen, Lebkuchen und deshalb brauchen wir auf jeden Fall eine schöne Plätzchendose. Bitte Getränke und Geschirrtuch mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 6,- werden im Kurs abgerechnet.

Fr, 28. Nov. 14, 14.00 - 18.00 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Sabine Hantel, € 14,-

81_009 Dirlewang

Mama, heute koche ich!

Kochkurs für Kinder und Jugendliche von 7 bis 14 Jahren

Wir kochen leckere Gerichte, die ihr auch selber einfach und schnell zu Hause zubereiten könnt. Überrascht damit Eure Eltern und Geschwister!

Unser Menü besteht aus knackigem Salat oder leckerer Suppe, zwei Hauptgerichten und natürlich mindestens einem Nachtisch. Wir kochen alles mit frischen Zutaten! Wir werden gemeinsam ein 6-Gänge-Menü und leckere Getränke kreieren. Zum Abschluss genießen wir zusammen unser Menü zu dem jedes Kind einen Gast einladen darf. Der Gast darf um 16.30 Uhr kommen.

Bitte Schürze, verschließbare Schüsseln und Getränk mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 7,- werden im Kurs abgerechnet.

Fr, 12. Dez. 14, 15.00 - 17.30 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23, Sabine Hantel, € 14,-

81_010 Ettringen

"Backen wie bei Petterson und Findus" - für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Wolltest du auch schon mal eine echte Pfannkuchentorte backen oder "Beda Andersons'" Zimtschnecken probieren? Dann bist du richtig in diesem Kurs. Wir backen, essen und lesen die schönsten Geschichten von Petterson und Findus vor. 4,- € für Essen und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte eine Dose für Reste mitbringen.

Do, 30. Okt. 14, 9.30 - 12.00 Uhr,
Ettringen, Albert-Schweitzer-Mittelschule, Bistro, Schulstraße 10
Ingeborg Hänseler-Kühnel,
Fachlehrerin für Ernährung/Gestaltung, € 16,-

Kochen für Männer

81_020 Pfaffenhausen

Kochkurs für Männer ab 18 Jahren

Sie haben nicht ständig Lust auf Tiefkühlpizza und sind aber trotzdem am Kochen interessiert?? Ich werde Ihnen die Herstellung von einfachen und schnellen Gerichten wie süßen und pikanten Aufläufen, Kässpätzle, ein selbstgemachter Pudding und vieles mehr näherbringen. Die Rezepte sind sehr leicht selber nachzukochen und das Tolle daran ist, dass diese ständig abgewandelt werden können und somit ein neuer Geschmack entstehen kann. Bitte Behälter, Schürze und € 7,- Materialgeld mitbringen.

Sa, 22. Nov. 14, 10.00 - 13.00 Uhr, Pfaffenhausen, Schule, Schulstr. 9
Lisa Fischer, Hauswirtschafterin, € 15,-

© thingamajiggs - Fotolia.com

Kochen und Backen für Erwachsene

81_022 Dirlewang

Fernöstliche Küche - selbst kochen und genießen

Lernen Sie exotische Köstlichkeiten des Fernen Ostens kennen und schätzen! Wir kochen gemeinsam zwei leckere Gerichte aus den Philippinen: Hähnchencurry in Kokosmilch und eine philippinische Frühlingsrolle. Der Abend möchte einen kleinen Einblick in die vielfältige Welt der philippinischen Küche bieten. Materialkosten von etwa 7,- bis 10,- € werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 22. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23, Analyn Müller, € 14,-

81_080 Bad Wörishofen

Asiatische Gemüsegerichte aus der Pfanne

Aus knackigen Gemüsen bereiten wir heute Abend feine Pfannengerichte zu. Wir kombinieren mit Reis oder asiatischen Nudeln. Dazu passend werden wir Fisch oder Fleisch zu dem Gericht geben. Mit feinen Gewürzen werden wir die verschiedenen Pfannengerichte individuell abschmecken. Materialkosten von ca. 6,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebox und Getränk. Die Zufahrt zur Grundschule erfolgt über die St. Anna-Straße/Gartenstraße.

Do, 16. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule
Priska Reisinger, € 14,-

81_081 Bad Wörishofen

Traditionelle Allgäuer Rezepte im modernen Styling

Heute werden wir ein paar Allgäuer Rezepte mit etwas Gemüsebeigabe oder frischem Salat als Dekoration aufpeppen. Viele Gerichte sind zwar etwas schwer verdaulich und kalorienreich. Ich werde Ihnen aber zeigen, dass die Gerichte - etwas reduziert - trotzdem gut schmecken. Materialkosten von ca. 6,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebox und Getränk. Die Zufahrt zur Grundschule erfolgt über die St. Anna-Straße/Gartenstraße.

Do, 6. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule
Priska Reisinger, € 14,-

81_082 Bad Wörishofen

Schnelle Küche auch für die Singleküche

Schnelle Gerichte mit und ohne Fleisch - aber auf jeden Fall lecker. Alle Rezepte können auch für eine Person zubereitet werden. Es wird auch ein Salatrezept geben, bei dem die Salatsoße für mehrere Tage im Kühlschrank für den nächsten Salat aufbewahrt werden kann. Einmal Salatsoße zubereiten und mehrmals leckeren Salat essen. Natürlich sind auch Nudelgerichte und Gemüsegerichte dabei. Materialkosten von ca. 6,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebox und Getränk. Die Zufahrt zur Grundschule erfolgt über die St. Anna-Straße/Gartenstraße.

Do, 20. Nov. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule
Priska Reisinger, € 14,-

81_083 Bad Wörishofen

Kleine Bäckereien: Cupcakes, Minigugls & Co

Heute ist Backabend. Wir werden feine kleine Bäckereien herstellen, die wir dann kreativ verzieren. Der Trend, alles in einer kleinen Form zu backen, ist ganz groß. Cake Pops, Minigugls, Miniwindbeutel oder Cupcakes, um nur ein paar zu nennen. Was kann man womit füllen oder überziehen? Was schmeckt den Kindern, oder was ist besser für die erwachsenen Gäste?

Materialkosten von ca. 6,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebox und Getränk. Die Zufahrt zur Grundschule erfolgt über die St. Anna-Straße/Gartenstraße.

Do, 4. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule
Priska Reisinger, € 14,-

81_084 Bad Wörishofen

Fingerfood aus der italienischen Küche

Fingerfood ist für viele Feiern ein praktisches Speisenangebot. Man kann vieles schon am Tag zuvor vorbereiten. Man muss nicht für jeden Gast den gleichen Teller haben. Viele Gerichte werden wir auch in Gläsern oder auf Spießen anbieten. Jung und Alt wird gerne zugreifen. Wir werden an diesem Abend kleine Pizzen, Fischsalat, aber auch Köstlichkeiten von italienischem Käse und Nudeln, warme und kalte Speisen zubereiten. Auch ein Dessert wird nicht fehlen.

Materialkosten von ca. 6,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebox und Getränk. Die Zufahrt zur Grundschule erfolgt über die St. Anna-Straße/Gartenstraße.

Do, 11. Dez. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule
Priska Reisinger, € 14,-

81_085 Bad Wörishofen

Pizza, Flammkuchen und andere deftige Bäckereien

Pikant belegte Fladen - ob griechisch, italienisch oder türkisch - werden immer gern gegessen. Wir werden verschiedene Beläge auf unterschiedlichen Teigen zubereiten. Viele Tipps, auch für die Auswahl des richtigen Teiges, helfen bei der Vorbereitung. Auch die französische Dessertküche kommt nicht zu kurz.

Materialkosten von ca. 6,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebox und Getränk. Die Zufahrt zur Grundschule erfolgt über die St. Anna-Straße/Gartenstraße.

Do, 15. Jan. 15, 18.30 - 21.30 Uhr
Bad Wörishofen, Grundschule, Schulküche im Keller der Musikschule
Priska Reisinger, € 14,-

Kurs ausgebucht?

Lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen.
Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ihnen zeitnah einen Zusatzkurs anbieten können!

81_131 Ettringen

Leckere Vegetarische Küche

Immer mehr Menschen ziehen es aus verschiedenen Gründen vor, weniger Fleisch zu essen. Denn es muss auch nicht immer Fleisch sein. Doch was kocht und isst man dann? In diesem vegetarischen Kochkurs, verarbeiten wir gemeinsam auf spannende und leckere Art und Weise vegetarische Lebensmittel, um diese zu einem Genuss für alle Sinne werden zu lassen.

Materialkosten von ca. 10,- bis 15,- € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Tupperdosen

Do, 9. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Ettringen, Albert-Schweitzer-Mittelschule, Schulküche, Eingang West, Schulstraße 10
Friederike Konrad, staatlich geprüfte Diätassistentin und Hauswirtschafterin, € 14,-

81_134 Ettringen

Literarischer Kochabend - Kochen wie bei Goethe

„Die Jugend verschlingt nur, dann sauset sie fort;
Ich liebe zu tafeln am lustigen Ort,
ich kost' und ich schmecke beim Essen."

Wie vielen bekannt ist, war Goethe auch kulinarisch kein Kostverächter. Doch der Herr Geheimrat war sehr eigen und hatte beim Essen oft gar sonderbare Vorstellungen.

An diesem Abend werden wir ganz nach Goethes Gusto zusammen kochen und anhand von kleinen Textstellen und Anekdoten eine kleine Zeitreise in die Deutsche Klassik machen. Es wird deftig und fleischig aber trotzdem raffiniert. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Hunger und gute Laune. Materialgeld (12,- bis 15,- €) wird im Kurs abgerechnet.

Di, 7. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Ettringen, Albert-Schweitzer-Mittelschule, Schulküche, Eingang West, Schulstraße 10
Melanie Restle, Übersetzerin, € 15,-

81_135 Ettringen

Fischkochkurs - Lust auf Meer

Fisch enthält hochwertiges Eiweiß, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und gehört zu einer gesunden Ernährung.
1-2 x/Woche lautet die Empfehlung.

Sie essen gern Fisch und sind auf der Suche nach Anregungen, diesen Genuss aus dem Meer selbst noch vielfältiger zuzubereiten? Angeln Sie sich jetzt ihre Plätze.

Materialkosten von ca. 10,- bis 15,- €werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Tupperdosen

Do, 23. Okt. 14, 18.30 - 21.30 Uhr
Ettringen, Albert-Schweitzer-Mittelschule, Schulküche, Eingang West, Schulstraße 10
Friederike Konrad, staatlich geprüfte Diätassistentin und Hauswirtschafterin, € 14,-

www.vhs-ua.de

81_160 Tussenhausen

Die Welt der Salze, Gewürze und Kräuter

Wir machen einen spannenden Ausflug in die vielfältige Welt der Salze, Gewürze und Kräuter. Dabei entdecken wir die Unterschiede in Qualität und Geschmack durch Fühlen, Sehen, Riechen und Schmecken.

Bitte Geschirrtuch und gute Laune sowie Teller und Besteck mitbringen. Materialkosten in Höhe von 12,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Di, 14. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr
Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Tobias Specht, Küchenmeister / Klaus Rill, Gewürze Lodner, € 14,-

81_162 Breitenbrunn

Die Welt der Salze, Gewürze und Kräuter

Kursbeschreibung siehe oben!

Bitte Geschirrtuch und gute Laune mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 12,50 werden im Kurs abgerechnet.

Di, 28. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr
Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20
Tobias Specht, Küchenmeister / Klaus Rill, Gewürze Lodner, € 14,-

81_164 Breitenbrunn

Die Welt der Salze, Gewürze und Kräuter

Kursbeschreibung siehe oben!

Bitte Geschirrtuch und gute Laune mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 12,50 werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 29. Okt. 14, 19.00 - 21.30 Uhr
Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20
Tobias Specht, Küchenmeister / Klaus Rill, Gewürze Lodner, € 14,-

81_166 Dirlewang

Die Welt der Salze, Gewürze und Kräuter

Kursbeschreibung siehe oben!

Bitte Geschirrtuch und gute Laune mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 12,50 werden im Kurs abgerechnet.

Mi, 5. Nov. 14, 19.00 - 21.30 Uhr
Dirlewang, Schule, Marktstr. 23
Tobias Specht, Küchenmeister / Klaus Rill, Gewürze Lodner, € 14,-

81_180 Kirchheim

Das Beste aus dem Wilden Westen - Sandwich, Burger, Steaks & Co!

Das Essen in Amerika ist so bunt gemischt wie seine Bevölkerung. Also schwingen Sie mit mir den Kochlöffel! In gemütlicher Runde verspeisen Sie Ihre Kreationen und plaudern über das eine oder andere Küchengeheimnis. Zum Abschluss gibt's noch ein Gläschen "Feuerwasser". Material- und Verzehrkosten in Höhe von € 16,- für Rezeptmappe, Lebensmittel, Aperitif, Wein und Wasser werden im Kurs abgerechnet.

Do, 20. Nov. 14, 19.00 - 22.30 Uhr
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Sabine Schneider, Restaurantfachfrau, Ernährungsberaterin, € 15,-

Melden Sie sich frühzeitig an!

Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und Sie sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

81_182 Kirchheim

"Hauptsach da isch a Soos dabei" - schwäbisch Kochen!

Im Schwabenländle wird einfach, deftig und lecker gekocht. Maultaschen, Spätzle und Schupfnudeln sind der beste Beweis dafür! Entdecken Sie schwäbische Gemütlichkeit vereint mit kulinarischem Genuss. Aus traditionellen Rezepten & frischen Zutaten entstehen bei uns schwäbische Spezialitäten. In gemütlicher Runde verspeisen wir unsere Kreationen und plaudern über das eine oder andere Küchengeheimnis. Zum Abschluss gibt's noch ein "Obschtler". Material- und Verzehrkosten in Höhe von € 15,- für Rezeptmappe, Lebensmittel, Aperitif, Wein und Wasser werden im Kurs abgerechnet.

Mo, 26. Jan. 15, 19.00 - 22.30 Uhr
Kirchheim, Grund- und Mittelschule, Angerweg 10
Sabine Schneider, Restaurantfachfrau, Ernährungsberaterin, € 15,-

81_190 Tussenhausen

Köstliche Brotaufstriche selbstgemacht

Lust auf gesunden Genuss aus dem Garten? Mal was anderes. Vollmundige Brotaufstriche für Genießer ohne Zuckerzusatz wie z.B. selbstgemachte Haselnusscreme, feinen Mohnaufstrich, Himbeerbutter um nur einige zu nennen. Unbeschwerter leichter Genuss, fruchtig und ein großer Gaumenschmaus.

Mi, 22. Okt. 14, 19.30 - 21.00 Uhr, Tussenhausen, Schule, Marktplatz 5
Carolin Mahr, Ernährungsberaterin, € 12,-

81_200 Ottobeuren

Herstellung von Ur-Schokolade - Genuss ohne Reue

Sie erlernen in diesem Kurs, wie Sie frische Schokolade ohne raffinierten Zucker aus ungerösteten Kakaobohnen herstellen können, vegan und auf Wunsch laktosefrei. Mit einer Vielzahl weiterer biologischen Zutaten verfeinern wir diese Ur-Schokolade. Probieren Sie verschiedene unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus drei Kontinenten. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über die Kakaobohne. Jeder Teilnehmer nimmt seine persönlich hergestellte Schokoladenkreationen mit nach Hause. Bitte bringen Sie dafür Behälter zum Transportieren mit. Materialkosten in Höhe von € 12,- werden im Kurs abgerechnet.

Bitte Geschirrtuch und kleine Behälter mitbringen!

Di, 7. Okt. 14, 18.30 - 22.00 Uhr
Ottobeuren, Haus des Gastes, Marktplatz 14, Birgit Heel, € 15,-

81_300 Pfaffenhausen

Vemmina - Lumara

Backen macht Spaß. In meinem Kurs erhalten Sie viele Tricks wie Torten, Kuchen, Pikantes schnell zubereitet und verziert werden kann. Mitzubringen sind: Tupperbox und ca. 4,00 € Verzehrkosten.

Mi, 12. Nov. 14, 19.00 - 21.30 Uhr, Pfaffenhausen, Weilbacher Str. 3
Annemarie Haas, Qi Gong Lehrerin (SKA), € 14,-

81_305 Pfaffenhausen

Leckere Mehlspeisen und süße Aufläufe für Kochbegeisterte ab 15 Jahren

Es muss nicht immer pikant sein!! Aus einfachen und kostengünstigen Zutaten werden wir schmackhafte Aufläufe wie Scheiterhaufen herstellen, die einfach zuzubereiten sind. Ebenso stehen süße Gerichte wie z.B. Kaiserschmarrn auf dem Tagesplan. Wer gerne Süßspeisen auch einmal als Mittagessen zubereiten möchte, ist hier an der richtigen Adresse. Bitte Behälter, Schürze und € 5,- Materialgeld mitbringen.

Sa, 18. Okt. 14, 10.00 - 13.00 Uhr
Pfaffenhausen, Schule, Schulstr. 9
Lisa Fischer, Hauswirtschafterin, € 15,-

81_310 Pfaffenhausen

Selbstgemachte Cupcakes - Ein Blickfang fürs Auge - Backkurs ab 15 Jahren

Nicht nur eine Torte ist ein Hingucker - Cupcakes sind die elegante Abwandlung in klein. Schmackhafte Muffins werden wir mit toll aussehenden und leckeren Cremes bespritzen. Natürlich darf eine Garnierung aus selbstgemachten Marzipanrosen oder Schokoladendekor nicht fehlen. Eurer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Bitte Tortenhauben, Schürze und € 7,- Materialgeld mitbringen.

Sa, 8. Nov. 14, 10.00 - 13.00 Uhr
Pfaffenhausen, Schule, Schulstr. 9
Lisa Fischer, Hauswirtschafterin, € 15,-

Was Sie über Wein wissen sollten

83_550 Bad Wörishofen

Rotwein aus Deutschland - warum nicht?

In den letzten Jahren wurde in Deutschland so viel Rotwein produziert wie nie. Die junge Winzergeneration sieht gerade in diesem Bereich ein enormes Potential. Die Qualität ist ständig steigend, was natürlich auch auf unsere Technik zurückzuführen ist.

Wir vergleichen in diesem Seminar unsere deutschen Sorten, was sich entwickelt hat und vor allem wie. Seit einigen Jahren werden auch internationale Sorten bei uns kultiviert, was natürlich auch mit unserer Klimaerwärmung zu tun hat.

Materialkosten in Höhe von 9,- € werden am jeweiligen Abend abgerechnet.

Fr, 10. Okt. 14, 17.30 - 19.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Martin Heidenreich, Bioweinhändler, € 15,-

GESCHENKGUTSCHEIN

In den VHS-Geschäftsstellen Mindelheim und Bad Wörishofen können Sie Gutscheine erwerben, mit denen Sie Kurse und andere VHS-Angebote verschenken können.

83_552 Bad Wörishofen

Portugiesische Rotweine

Eine Studie sagt, dass in Portugal noch die meisten verschiedenen Rebsorten in Europa kultiviert werden. Eine Weinreise dorthin kann zu den geschmackvollsten Versuchen schlechthin führen. Die Weine aus Portugal sind bestimmt sehr ehrlich und ausgesprochen delikat. Auf unseren Reisen haben wir kein Land im südlichen Europa gefunden , das solche unkomplizierte Weine produziert, die Küche, Gesellschaft und Feiern in einem Scharm begleiten, der sich suchen lässt. Mitzubringen sind Schreibzeug und Spaß für einen spannenden Weinabend. Materialkosten in Höhe von 9,- € werden am jeweiligen Abend abgerechnet.

Fr, 24. Okt. 14, 17.30 - 19.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Martin Heidenreich, Bioweinhändler, € 15,-

83_555 Bad Wörishofen

Schaumwein, Sekt oder Prosecco?

Wie entsteht Schaumwein? Was ist Sekt? Was verbirgt sich hinter dem Prosecco? Modegetränk oder nur etwas für die oberen Zehntausend. Wir tauchen ein in die Welt eines oft verkannten Getränks. Wir erkennen den Unterschied, warum der eine Schaumwein so teuer ist, der andere dagegen so günstig und warum wir diesem Getränk offener gegenübertreten sollten. Wir lernen die Herstellung kennen und wie man damit umgeht. Materialkosten in Höhe von 9,- € werden am jeweiligen Abend abgerechnet.

Fr, 7. Nov. 14, 17.30 - 19.30 Uhr
Bad Wörishofen, Mittelschule, Schulstraße 11
Martin Heidenreich, Bioweinhändler, € 15,-

Schach

91_000 Mindelheim

Schach - Einführung in eines der ältesten Brettspiele der Welt

Schachspielen fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern verbessert auch logisches und strategisches Denken. So wird Schachunterricht mittlerweile auch gezielt im Schulunterricht eingesetzt. Doch Schach bietet weitaus mehr. Schach macht Spaß und bietet die Möglichkeit sich auf einem neuen Level mit sich, seinen FreundInnen und InternetgegnerInnen zu messen.

Im Kurs lernen Sie die Regeln, Tipps und Tricks und wie Sie später selbst im Internet gegen Computer- und echte Gegner spielen und nutzen können - keine Altersbegrenzung.

Fr, 10. Okt. 14, 17.30 - 19.00 Uhr
Fr, 24. Okt. 14, 17.30 - 19.00 Uhr
Fr, 14. Nov. 14, 17.30 - 19.00 Uhr
Fr, 28. Nov. 14, 17.30 - 19.00 Uhr
Fr, 12. Dez. 14, 17.30 - 19.00 Uhr
Mindelheim, Sitzungszimmer TSV, Mühlweg 9
Karl Geller, € 40,-

Die vhs Volkshochschulen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. ZUSTANDEKOMMEN DES VERTRAGES

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die VHS zustande. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. Die Anmeldung kann erfolgen durch:

- Zahlung der Kursgebühr
- Eintragung in die Teilnehmerliste

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der VHS in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

2. BEZAHLUNG

Die vereinbarte Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig. Eine Ermäßigung der Kursgebühren von 25 Prozent für Kurse aus den Bereichen Sprachen und Verständigung sowie Beruf und Karriere erhalten Schüler, Studenten, Wehrpflichtige, Ersatzdienstleistende sowie Bezieher von Sozialhilfe und ALG II. Bitte wenden Sie sich in sonstigen Härtefällen an die VHS-Leitung.

Wir verwenden Ihre uns vorliegende Einzugsermächtigung ab 1. Januar 2014 als SEPA-Mandat. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer für den Lastschrifteinzug lautet: DE39VHS00000535192. Als Mandatsreferenz verwenden wir kundenbezogene Mandate.

Wir ziehen die Kursgebühr für die jeweilige Veranstaltung von Ihrem Konto zum Fälligkeitstag 1./8./15./22. des Monats ein. Fällt dieser nicht auf einen Bankarbeitstag, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag.

3. RÜCKTRITT VOM VERTRAG

a) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die jeweilige festgelegte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
- wenn der/die von der VHS verpflichtete Dozent/-in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Ein Rücktritt von Seiten des/der Teilnehmenden ist gebührenfrei bis fünf Werktage vor Beginn der Veranstaltung. Danach wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 Prozent der Kursgebühr berechnet, mindestens jedoch 5 Euro. Bei Veranstaltungen, die an mehr als sieben Tagen stattfinden, kann der/die Teilnehmende gebührenfrei bis zum Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin zurücktreten. Ein Rücktritt ist jederzeit möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird oder die VHS vor Beginn der Veranstaltung einem Rücktritt zustimmt. Bei Nicht teilnahme an einer Veranstaltung ohne Kündigung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

4. PRÜFUNGEN, BESCHEINIGUNGEN

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 Prozent der Kursstunden besucht wurden.

5. URHEBERSCHUTZ

Bild-, Ton- und Videoaufnahmen in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS auf keine Weise vervielfältigt werden.

6. HAFTUNG

Die Haftung der VHS für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechts grund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. LEISTUNGSUMFANG, SCHRIFTFORM

Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Veranstaltungsbe schreibung des jeweils aktuellen Programmheftes. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der/die Dozent/-in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

8. DATENSCHUTZ

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß des Bundesdatenschutz gesetzes nur VHS-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Berufliche Qualifizierung

Unter dem Motto „Volkshochschule – der Qualität verpflichtet" starten wir in diesem Semester mit einer Reihe an Qualifizierungsangeboten die sich speziell am Arbeitsmarkt orientieren. Mit dieser Übersicht erhalten Sie die Angebotsvielfalt zum Thema berufliche Weiterbildung.

Einzelheiten entnehmen Sie der Kursausschreibung im Programm.

Kursnummer	Kurstitel	Seite
12_025	Internet und Recht	10
14_207	Was macht mich emotional kompetent?	12
14_222	Burnout - Nicht mit mir!	14
14_224	Raus aus dem Stress	14
14_225	Gesundheit und Arbeit	14
14_263	Sei nicht nett, sei echt!	15
14_265	Klar, entschieden UND wertschätzend Nein-Sagen	16
14_267	Entscheidungen in Gruppen und Organisationen konfliktfreier und leichter treffen	16
23_000	Wie bestehe ich im Assessment Center?	20
23_001	Beratung für Bildung und Arbeit jetzt auch für Menschen mit Einschränkungen	20
23_005	Zurück in den Beruf	20
23_008	Bewerbungstraining - für Neueinsteiger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen und Umsteiger/-innen	21
23_010	Zeigen Sie Ihre berufliche Schokoladenseite / Bewerben - und zwar richtig! Der erste Eindruck entscheidet.	21
23_016	Rhetorik: "Langweilig war gestern." Authentisch und lebendig präsentieren.	21
23_020	Rhetorikseminar - Sprache wirkt / Erfolgreich und überzeugend präsentieren	21
23_025	Vor Publikum sprechen - ein Rhetorikseminar!	22
23_030	Sicher und schlagfertig (re)agieren	22
23_040	Kundenorientiert verkaufen	22
23_050	Xpert Business Zeitmanagement - Zeit optimal nutzen	23
23_060	Xpert Business Projektmanagement - Projekte realisieren	23
23_070	Xpert Business Büroorganisation	23
23_080	Xpert Business Wirtschaftswissen kompakt	23
23_090	Xpert Business Finanzbuchhaltung 1	24
23_100	Mindmapping - kreatives Strukturieren komplexer Informationen	24
24_010	Servierkurs für Anfänger/-innen, aber auch für Fachkräfte zur Vertiefung praktischer Fähigkeiten	24
28_303	Computerschreiben im 10-Finger-System	25
28_304	Computerschreiben im 10-Finger-System	25
32_005	Windows 8.1 - was hat sich geändert?	26
32_015	Office 365	27
32_150	EDV für den Büroalltag mit MS Office 2013	28
32_160	EDV Kombikurs: Word-Excel-Internet	28
32_210	MS Word 2013 - Dokumente ansprechend und effektiv gestalten	29
32_220	Professionelle Erstellung von Serienbriefen und Seriendruck	29
33_400	MS Excel 2013 für Einsteiger/-innen	29
33_405	MS Excel 2013 von Anfänger/-innen zu Fortgeschrittenen	30
33_410	Excel 2013 für Praktiker	30
33_700	Präsentation mit MS PowerPoint 2013 - Schritt für Schritt zur gelungenen Präsentation	31
33_720	Outlook 2013 - Effizient nutzen	31
35_212	Facebook für Unternehmen	33
41_405	Deutsch für fortgeschrittene Anfänger/-innen	38
41_410	Deutsch B2	39
42_120	Business English für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen	41
42_800	Kommunikationstraining Englisch - Neueinsteiger/-innen willkommen!	42
42_805	Kommunikationstraining Englisch - Neueinsteiger/-innen willkommen!	42

Finde uns auf Facebook: www.facebook.com/vhs.ua

Junge vhs

Kursnummer	Kurstitel	Seite
14_125	Kinder, die uns an den Rand bringen - ganz anders betrachtet	10
14_142	Ist mein Kind hochsensibel?	11
14_145	Funny Fingers - Fit im Kopf mit Fingerübungen	11
14_148	Das LifeKinetik®Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung	11
14_150	Lieber leichter lernen - für Schüler/-innen	11
14_154	Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Grundschulkinder	11
14_155	Marburger Konzentrationstraining für Vorschulkinder, Schulkinder und Jugendliche	12
14_209	Psychomotorik für Kinder	12
14_213	"Warum werde ich so, wie ich bin? Eine Erklärung aus entwicklungspsychologischer Sicht!"	13
14_220	"Zappelphilipp" - Kinder mit ADHS	13
17_030	Walderlebnistag für Kinder/Jugendliche von 7 - 12 Jahren	17
23_000	Wie bestehe ich im Assessment Center?	20
26_000	Grundlagen MATHEMATIK ab 9. Klasse (alle Schularten)	24
26_005	Grundlagen ENGLISCH ab 9. Klasse (alle Schularten)	24
26_010	Grundlagen FRANZÖSISCH ab 9. Klasse (alle Schularten)	25
26_015	Grundlagen DEUTSCH ab 9. Klasse (alle Schularten)	25
26_020	Grundlagen PHYSIK ab 9. Klasse (alle Schularten)	25
26_025	Grundlagen BWR ab 9. Klasse (alle Schularten)	25
26_030	Grundlagen KUNST ab 9. Klasse (alle Schularten)	25
28_303 + 28_304	Computerschreiben im 10-Finger-System	25
52_184	Stilberatung für junge Leute	50
53_326	Seh- und Gedächtnistraining für Kinder	50
55_530	Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson für Kinder zwischen 6-8 Jahren und 9-11 Jahren.	52
55_700	Jonglieren für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene	53
59_300	Bioenergetische Gesichtsmassage für Kinder ab 4 Jahren	63
60_650 + 60_651	Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren	66
60_700	Grundlagentraining für 4-6-Jährige So ist Ihr Kind sicher! Selbstverteidigung und Verhaltensregeln	66
60_705	Kwon To San Do - Selbstverteidigung - Anfängerkurs für Kinder (10 - 14 Jahre)	67
64_081	PowerDanceFitness Teenie-Time • Ready for a Power-Workout?!	70
64_083	PowerDanceFitness Teenie-Time	70
64_105	Zumba® for Kids Junior (von 4 bis 7 Jahren)	71
64_106	Zumba® for Kids (von 8 bis 12 Jahren)	71
64_176	Zumba® Fitness Beginner FUN	74
64_177	Zumba® Fitness Beginner FUN	74
67_965	Richtig ernähren - sicher und sanft abnehmen	77
72_174	Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)	79
72_186	Voll auf Ton	79
72_187	Leuchtende Häuser und Türme - Töpfern ab 6 Jahre	79
72_188	Applaus, Manege frei - Töpfern ab 6 Jahre	79
72_200	"Leuchtende Sterne für die Weihnachtszeit" - Keramikkurs für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene	79
72_222	Papierwerkstatt Aus Alt mach Neu für Kinder	79
72_260	Grünholzschnitzen	80
74_036	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	82
74_037	Nähkurs für Anfänger/-innen	82
75_006	Kreativitätsförderung - Kindermalraum	83
75_017	Workshop: Zeichnen und Malen für Kids und Teens im Alter von 10 bis 15	83
78_800	Tanzworkshop - "Unter dem Meer" für Kids. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren.	86
81_006	Kinderbackkurs für 5 bis 9-jährige	88
81_008	Kinder Backkurs für 8 bis 14-jährige	88
81_009	Mama, heute koche ich! Kochkurs für Kinder und Jugendliche von 7 - 14 Jahren	88
81_010	"Backen wie bei Petterson und Findus" - Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene	88
81_305	Leckere Mehlspeisen und süße Aufläufe für Kochbegeisterte ab 15 Jahren	91
81_310	Selbstgemachte Cupcakes - Ein Blickfang fürs Auge - Backkurs ab 15 Jahren	91

Bei dieser Übersicht handelt es sich um Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche und die junge Familie. Die Kursausschreibung finden Sie auf der jeweils angegebenen Seite.

Bei der folgenden Übersicht handelt es sich um Kurse für diejenigen, die ein langsameres Lerntempo bevorzugen oder sich vor der Anmeldung scheuen, weil es im Kurs zu schnell gehen könnte. Außerdem enthält die Übersicht Veranstaltungen speziell für SeniorInnen sowie zu Themen, die nicht nur, aber auch im fortgeschrittenen Alter interessant sind. Die Kursausschreibung finden Sie auf der jeweils angegebenen Seite. Natürlich stehen auch alle anderen Kurse den hier angesprochenen Zielgruppen offen, denn heterogene Gruppen sind eine Bereicherung für alle Teilnehmenden.

Kursnummer	Kurstitel	Seite
11_002	Miteinander Zeitung lesen	9
11_005	E-Books & Co.: Downloads aus der Bücherei - Wie geht das?	9
11_020	Wann wird die Patientenverfügung extrem wichtig?	9
11_021	Komplette Erstellung einer Patientenverfügung	9
12_000	Erben und Vererben - aber richtig!	10
12_020	Unterhalt für die eigenen Eltern, wann was bezahlt werden muss	10
21_100	Einführung in die Geschichte der antiken Philosophie III: Späthellenismus und römische Philosophie.	18
21_102	Deutsche Literatur im 20. Jahrhundert - Gegensätzliche Erzählwelten	18
21_103	Deutsche Literatur im 20. Jahrhundert - Gemeinsame Erzählwelten	18
21_104	Deutsche Literatur im 20. Jahrhundert - Vertiefung: Moderne Erzählwelten	18
21_105	Literatur geht durch den Magen - kulinarischer Streifzug durch appetitliche Werke	18
21_106	Schillers starke Frauen: Maria Stuart und die Jungfrau von Orleans	19
21_107	Wichtige Epochen der deutschen Literatur	19
21_108	Das Erfolgsgeheimnis von Daniel Kehlmanns "Die Vermessung der Welt""	19
21_110	Geschichte in Bewegung	19
21_111	Albrecht Dürer - Vom Handwerker zum Meisterkünstler	19
21_113	Armenwesen in der Region Unterallgäu im Wandel der Zeiten	19
21_115	Der Mensch - unsere Umwelt - das Klima - Zusammenhänge erkennen	19
32_001	Infoveranstaltung: Welcher EDV Kurs ist für mich geeignet?	26
32_018	Einstieg in die Computerwelt: Erster Schritt - Computergrundlagen	27
32_020	50+ EDV mit viel Spaß und ohne Stress für Anfänger/-innen	27
32_030	Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet	28
32_035	PC Einstieg für Jung und Alt	28
35_000	50+ Internet	32
35_005	Von Null ins Internet	32
35_012	Workshop Internet: Suchen, finden, kaufen	32
35_014	Workshop Internet: Mailen ist kein Geheimnis!	32
35_016	Workshop Internet: Fragen und Antworten	32
36_100 + 36_105	Smartphone - Tabletbedienung (Apple, iPhone/iPad) / (Google, Android)	33
36_110	Mobile Wege ins Internet: Tablet-PCs/Pads/Kleincomputer	33
36_112	iPhone, Samsung, HTC und Co. Gut zu wissen: Was sind Smartphones?	34
36_114	Handy, Smartphone, Computer & Co. Computerkenntnisse heute?	34
42_015	Englisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Grundkenntnissen am Vormittag	40
42_205 + 42_210	Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen am Vormittag	41
52_040	Anti-Aging Praxisworkshop	49
52_138	Grau-schick-schön - auch graues Haar kann attraktiv sein!	49
56_269	Yoga für Senioren	57
56_666	Qi Gong: Lungenpflege	62
57_080	Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung	62
60_110	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag für Damen und Herren	64
60_200	Beckenbodentraining	65
60_335	Offene Gymnastik auf dem Stuhl für Senioren/-innen	65
64_210	Zumba® Gold	75
67_050	Die Bedeutung von Krankheiten erkennen - Der Körper als Spiegel der Seele	76
69_342	Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit - Bäder, Wickel, Tees nach Kneipp	78
69_343	Mit Kneipp gesund durch den Winter	78
69_344	Wickel tun gut...	78
74_030	Offenes Klöppeln	82

© Michael Rosskothen - Fotolia.com

Das vorliegende Leitbild wurde von einer kleinen Gruppe von Volkshochschulmitarbeiterinnen, Teilnehmerinnen und Kursleiterinnen gezeichnet und soll ein Leitfaden und eine Orientierung für unser tägliches Handeln sein, ein Fundament, das der Sinnhaftigkeit unseres Tuns zugrunde gelegt werden kann.

Wer sind wir?

Wir sind eine öffentlich geförderte Weiterbildungseinrichtung und übernehmen die kommunale Aufgabe der Erwachsenenbildung für die Städte Mindelheim, Bad Wörishofen und die Gemeinden im Landkreis Unterallgäu.

Welchen Auftrag erfüllen wir?

Als moderne Dienstleistungseinrichtung haben wir einen sehr hohen Bekanntheitsgrad. Wir stehen allen Bürgern und Bürgerinnen ortsnah mit unserem breitgefächerten Bildungsangebot zur Verfügung.
Es erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische und berufliche Bereiche. Wir tragen dazu bei, neues Wissen zu erwerben und Kenntnisse zu vertiefen, zu erweitern und zu aktualisieren.

Welche Grundsätze sind für uns leitend?

Unser Handeln ist geprägt von den Werten der Sozialstaatlichkeit wie Chancengleichheit, Toleranz, Verantwortungsbewusstsein und Neutralität.
Wir begreifen den Menschen als lebenslang lernendes Individuum. Er trägt selbst zu einer erfolgreichen Lebensführung bei, ist gesellschaftspolitisch mündig und führt sein Leben verantwortungsbewusst.

Was bieten wir an?

Wir bieten ein in Zielen, Inhalten und Methoden breit gefächertes Bildungsangebot in den Themenbereichen:

- *Beruf und Karriere*
- *Gesellschaft und Leben*
- *Sprachen und Verständigung*
- *Gesundheit und Fitness*
- *Kultur und Gestalten*
- *Spezial und mehr*

Unsere Angebote werden ständig aktualisiert.
Wir sind ein Ort des lebendigen Bildungsaustauschs und der Kommunikation für Menschen aller Altersklassen, an dem gemeinsames und gelingendes Lernen stattfindet.
Wir entwickeln und organisieren unsere Angebote im Einklang mit den Lerninteressen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und gesellschaftlichen Notwendigkeiten.
Dabei berücksichtigen wir die Grundsätze der Sozialverträglichkeit, der Marktorientierung, der Wirtschaftlichkeit und Effizienz.

Wie arbeiten wir zusammen?

Neben wenigen hauptamtlich und vielen ehrenamtlich Tätigen im pädagogischen und organisatorischen Bereich arbeiten wir ausschließlich mit Kursleiter/-innen auf Honorarbasis. In engem Zusammenwirken mit der Geschäftsstelle trägt ihre hohe fachliche und soziale Kompetenz zum individuellen Bildungserfolg bei. Unser Miteinander ist geprägt von einem offenen und respektvollen Umgang. Wir unterstützen die Kursleiter/-innen in ihrer Selbstverpflichtung zu ständiger persönlicher und fachlicher Weiterbildung und verstehen uns als Bildungspartner für sie und unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

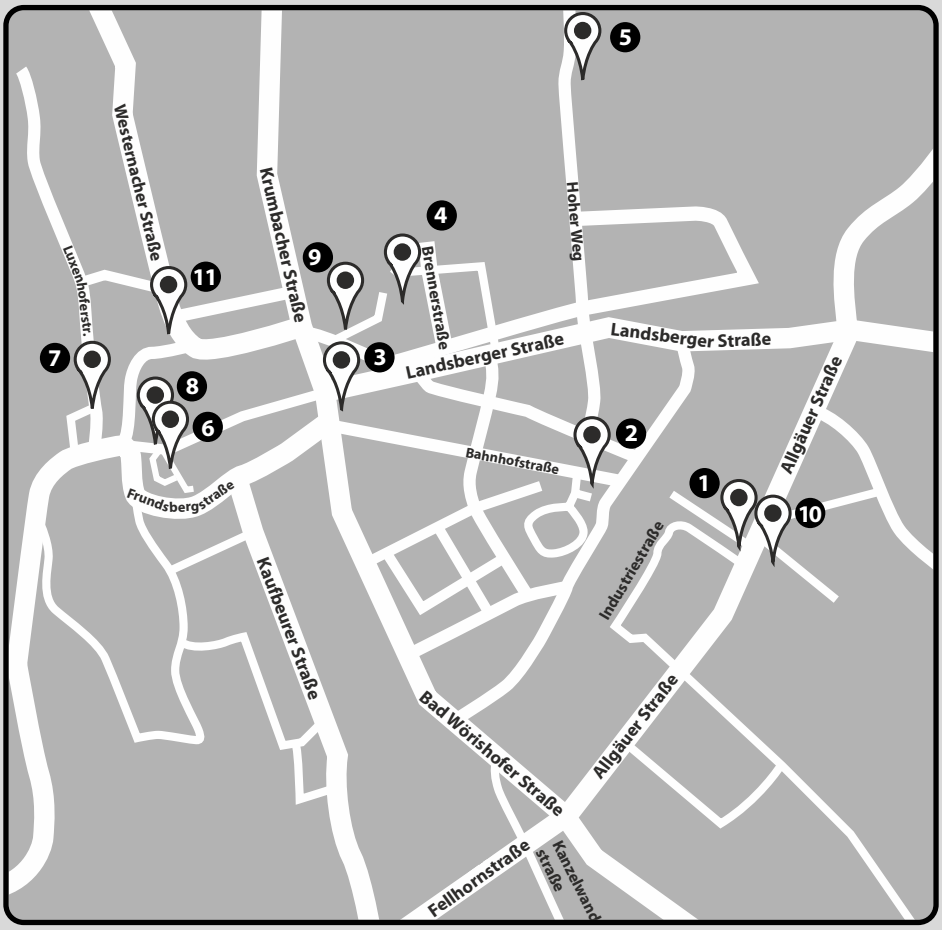
Welchen Nutzen bieten wir?

Mit unseren flächendeckenden Angeboten zu günstigen Gebühren stehen wir jedem offen.
Als sich selbst weiterentwickelnde und lernende Organisation tragen wir mit Kompetenz und Engagement dazu bei, Bildungsinteressen und Notwendigkeiten der Teilnehmer/-innen zu befriedigen, neue Wege in der Lebensführung aufzuzeigen, Mitverantwortung zu stärken und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.
Als zentrale Bildungseinrichtung im kommunalen Gefüge sind wir ein verlässlicher Kooperationspartner für kulturelle Vorhaben und für den Schulungsbedarf ortsansässiger Unternehmen, wir sind Podium für umwelt- und gesellschaftspolitische Entwicklungen und tragen insgesamt zur städtischen Belebung bei.

Unsere Vision!

Auf einer gesicherten personellen und finanziellen Basis wollen wir auch in Zukunft ein Haus der Bildung mit einer passenden Tür für alle Bildungsbelange des modernen Lebens sein und für jeden ein Stück Mehr an Lebensqualität bereithalten.

vhs Kursorte in Mindelheim



Hier finden unsere Kurse in Mindelheim statt:

1 Allgäuer Straße 9b
Sportcenter Graf

2 Bahnhofstraße 3
Gymnastikraum

3 Bahnhofstraße 54
Pro-Physio

4 Brennerstraße 5
Mittelschule - Eingang Mensa

5 Christoph-Scheiner-Straße 10
Kindergarten

6 Fuggerstraße 3
Maria-Ward-Internat

7 Luxenhoferstraße 6
Maria-Ward-Schule - Turnhalle

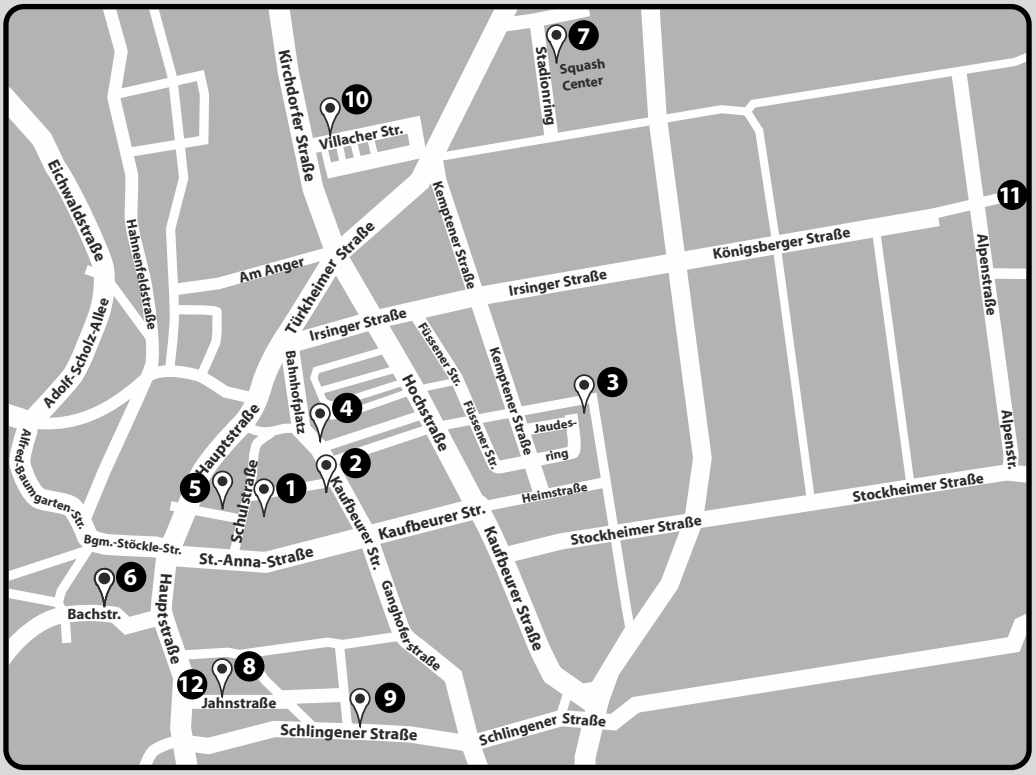
8 Maximilianstraße 60
VHS-Gebäude

9 Reichenwallerstraße 8
Alte Knabenschule

10 Werner-von-Siemens-Straße 2
Fit Line Studio

11 Westernacher Straße 5
Berufsschule

vhs Kursorte in Bad Wörishofen



Hier finden unsere Kurse in Bad Wörishofen statt:

1 Mittelschule
Schulstraße 11

2 Grundschule
Kaufbeurer Straße 12

3 Wirtschaftsschule
Oststraße 38

4 Rathaus
Bgm.-Ledermann-Str. 1

5 Mehrgenerationenhaus
Klosterhof 1

6 Haus zum Gugger
Bachstraße 16

7 Sportstudio Fit & Squash
Stadionring

8 Institut Wissmiller-Nufer
Jahnstraße 10

9 Das Therapiezentrum
Schlingener Straße 3

10 Raum für Inspiration
Villacher Straße 3

11 Wettersteinweg 9
Gartenstadt

12 Jahnstraße 2

ANMELDUNG

Bitte pro Teilnehmer/-in eine Anmeldung ausfüllen!

Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
Maximilianstraße 60 • 87719 Mindelheim • Telefon: 0 82 61 - 91 24 • Telefax: 0 82 61 - 46 34
E-Mail: anmeldung@vhs-ua.de • www.vhs-ua.de

Volkshochschule Bad Wörishofen
Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1 • 86825 Bad Wörishofen • Telefon: 0 82 47 - 96 90 35
Telefax: 0 82 47 - 96 90 177 • E-Mail: badwoerishofen@vhs-ua.de

Bitte alles in Druckbuchstaben ausfüllen!

Familienname, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

erreichbar unter Telefon oder Fax Geburtsjahr

◯ männlich ◯ weiblich *(für statistische Zwecke)*

E-Mail

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats (ab 01.01.2014)
Bitte IBAN und BIC angeben, falls schon bekannt.

Bank

Konto/IBAN

BLZ/BIC

Kto.-Inhaber

Ich möchte mich für folgende Veranstaltungen / Kurse anmelden:

Veranstaltungsnummer		
		€
		€
		€
		€
		€
		€

◯ **Abbuchung gewünscht:** (Bitte unterschreiben)

Die Anmeldung ist verbindlich.
Eine gesonderte Bestätigung erfolgt nicht. Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Datum Unterschrift

ANMELDUNG

Bitte pro Teilnehmer/-in eine Anmeldung ausfüllen!

Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
Maximilianstraße 60 • 87719 Mindelheim • Telefon: 0 82 61 - 91 24 • Telefax: 0 82 61 - 46 34
E-Mail: anmeldung@vhs-ua.de • www.vhs-ua.de

Volkshochschule Bad Wörishofen
Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1 • 86825 Bad Wörishofen • Telefon: 0 82 47 - 96 90 35
Telefax: 0 82 47 - 96 90 177 • E-Mail: badwoerishofen@vhs-ua.de

Bitte alles in Druckbuchstaben ausfüllen!

Familienname, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

erreichbar unter Telefon oder Fax Geburtsjahr

◯ männlich ◯ weiblich *(für statistische Zwecke)*

E-Mail

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats (ab 01.01.2014)
Bitte IBAN und BIC angeben, falls schon bekannt.

Bank

Konto/IBAN

BLZ/BIC

Kto.-Inhaber

Ich möchte mich für folgende Veranstaltungen / Kurse anmelden:

Veranstaltungsnummer		
		€
		€
		€
		€
		€
		€

◯ **Abbuchung gewünscht:** (Bitte unterschreiben)

Die Anmeldung ist verbindlich.
Eine gesonderte Bestätigung erfolgt nicht. Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Datum Unterschrift

Gut für den Landkreis Unterallgäu.

Partner der Volkshochschule im Landkreis Unterallgäu

Sparkasse
Memmingen-Lindau-Mindelheim

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit einer Ausbildung bei der Genossenschaftsbank Unterallgäu eG legen Sie ein solides Fundament für Ihre Karriere mit ausgezeichneten Weiterbildungsmöglichkeiten. Sie sind engagiert, kontaktfreudig und belastbar – kommen Sie in unser Team. Wir suchen Sie als Auszubildende zur Bankkauffrau / zum Bankkaufmann.

Interessiert? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an die Genossenschaftsbank Unterallgäu eG, Personalabteilung, Hauptstraße 10, 86825 Bad Wörishofen.

GENOSSENSCHAFTSBANK
Unterallgäu eG | Raiffeisen Volksbank